সানন্দা

৩০ মার্চ
২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস



রান্নাবান্না
ছানা দিয়ে
নানারকম

ফ্যাশন
সাদার সঙ্গে উজ্জ্বল
রঙের ব্যবহার

স্বাস্থ্য
স্ট্রেস এবং
হার্টের সমস্যা

রূপ
নেল আর্ট

অন্দরমহল
এথনিক
অন্দরসাজ

বাচ্চার স্বাস্থ্য
সিজ়ন চেঞ্জ
ও অ্যালার্জি

বেড়ানো
গরমে বেড়িয়ে
আসুন রোটাং

সেক্স: সমস্যা ও সমাধান

শেফ্স স্পেশাল: বিরিয়ানির রেসিপি


সবচেয়ে কার্যকর
DEET আধারিত
পোকা-মাকড় তাড়ানোর উপাদান
অভিনব
IRF 1 2 3 4
কীট নিবারক উপাদান সহ
JUNGLE FORMULA™
Mosquito Repellent
ম্যালেরিয়া?
ডেঙ্গু?
চিকনগুনিয়া?
আজ্ঞে না, ধন্যবাদ!
আজ্ঞে না, ধন্যবাদ!
আজ্ঞে না, ধন্যবাদ!
রোল-অন
লোশন এবং স্প্রে-তেও পাওয়া যায়।
রেঞ্জ: ন্যাচারাল, মিডিয়াম এবং ম্যাক্সিমাম
মশারা হল ধূর্ত ছোট্ট সেনার দল। এরা প্রায় আপনাকে ছেঁকে ধরে, যখন আপনি ঘরে বা ঘরের বাইরে থাকেন।
যখন আপনি কম সুরক্ষিত থাকেন তখন আপনার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়।
আর সেই কারণে তাদের কামড় থেকে নিজের পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রয়োজন হয় এক নতুন হাতিয়ার।
জাঙ্গল ফর্মূলার দীর্ঘ 10 ঘন্টা পর্যন্ত চলতে থাকা নিজ সুরক্ষার লাভ গ্রহণ করুন।
জয়ী হোন পুরাতন শত্রুর বিরুদ্ধে সংগ্রামে। এক নতুন হাতিয়ার দিয়ে যা সব অসুখকে বলে ''আজ্ঞে না, ধন্যবাদ''।
সকল প্রকার ত্বকের জন্য উপযুক্ত
UK's No. 1
মস্ক্যুইটো রিপেল্যান্ট
এখন ভারতে
ব্যবসা সংক্রান্ত জিজ্ঞাসাবাদের জন্য,
কল করুন: 011-4250 4709, 9830510881
সেই একই পুরাতন শত্রু। সম্পূর্ণ নতুন হাতিয়ার।
Connect with us on: /Jungleformula


আসল লোকেরা
তাদের আসল কাহিনী বলে।
ভোলিনি দেয়
কার্যকরী ব্যাথার উপশম।
একে ব্যবহার করুন আর তফাৎ অনুভব করুন!
VOLINI
আমার নির্ভরযোগ্য এক্সপার্ট!
যখন লোকেরা মোচড় এবং ব্যাথায় কষ্ট পায়, তারা সাধারণত চটচটে বাম অথবা বাড়ীর উপচার ব্যবহার করে। কিন্তু আমার কাছে ভোলিনি জেল বেশী কার্যকরী মনে হয়। এমনকি ডাক্তাররাও আপনাকে বলবে যে যখন ব্যাথা হবে তখন ভোলিনিই এক্সপার্ট এবং এটি ব্যবহার করার জন্যে খুবই ভাল এক প্রোডাক্ট। শুধু হাল্কাভাবে ভোলিনি লাগান, মালিশ করার প্রয়োজন নেই। আর পান তৎক্ষণাৎ আরাম।
সোনালী বেন্দ্রে, নায়িকা
ভোলিনি - মুশ্কিল সময়ে আমার জীবনসাথী
আমি আর আমার মেয়ে ডান্স প্রতিযোগীতায় অংশ গ্রহণ করছিলাম। একদিন প্র্যাক্টিস করার সময় আমার মুচকে গেল। আমি ব্যথার চোটে দাঁড়াতে পারছিলাম না, তখন আমার মনে পড়ল টিভিতে দেখা ভোলিনির অ্যাড। আমি ভোলিনি আনতে বললাম আর তক্ষুণী লাগালাম। কিছুক্ষণ পরেই আমি আরাম অনুভব করতে লাগলাম। আর কিছুদিনের মধ্যেই আমি আবার প্র্যাক্টিস করতে লাগলাম। এখন ভোলিনি সর্বদা আমার বাড়ীতেই থাকে।
মীনা ম. ভানসালি, গৃহিনী।
12 বছরেরও বেশী সময় ধরে ভোলিনি সর্বদা নম্বর 1* ডাক্তারদের সুপারিশ করা ব্যাথা উপশমকারী হয়ে এসেছে এবং 99%+ ডাক্তাররা তাদের নিজের ব্যাথা নিবারণের জন্যে ব্যবহারও করে আসছে। সারা দেশের লোকেরা ভোলিনি ব্যবহার করে তাদের অভিজ্ঞতার কথা ভাগ করে নিয়েছে এবং এর থেকে প্রদান করা কার্যকরী আরামের ওপর ভরসা করতে পারছে।
সেইজন্যে এর পরে যখনই ব্যাথা হবে, ভোলিনি ব্যবহার করুন আর তফাৎটা অনুভব করুন!
ভোলিনি - ব্যথায় আমার সত্যিকারের সাথী
এক গৃহিনী বলে আমার খুব কম অথবা একেবারেই বিশ্রাম হয় না। আমার প্রায়ই কাঁধ আর ঘাড়ে ব্যথা হতে থাকে। শুরুতে, আমি পেন-বাম ব্যবহার করতাম কিন্তু তার কোন প্রভাব থাকত না। তখন আমার এক বন্ধু আমায় কার্যকরী ব্যথার উপশমের জন্যে ভোলিনি ব্যবহার করার পরামর্শ দেয় কারণ সেও সেটা ব্যবহার করেছিল। আমি তা ব্যবহার করলাম আর সত্যিই তা আশ্চর্য্যভাবে কাজ করল। ধন্যবাদ ভোলিনিকে।
হংসা পরমার, গৃহিনী
VOLINI
No.1
DOCTOR PRESCRIBED PAIN RELIEVER*
₹ 24/-#
for 10g
PAIN RELIEF GEL
VOLINI
10g
পরবর্তী কাহিনী আপনার হতে পারে।
আমাদের সাথে আপনার ভোলিনি অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিন।
আমাদের ব্যথা নিবারক এক্সপার্টের সাথে কথা বলার জন্যে
কল করুন 1800-120-9700 (টোল ফ্রী)
সোম থেকে শনিবার
সকাল ৯টা থেকে
বিকেল ৫টা
#MRP₹ 24 (inclusive of all taxes) for Volini gel pack 10 g (net weight).
*Source: In the NSAID TOPICAL (Rubefacient) Gel Category as per CMARK 2012 for Continuous Prescription Research: Absolute Prescription Trend. +Source: CIMS Asia July-August 2012. For usage directions, please refer details on the pack.

সূচিপত্র

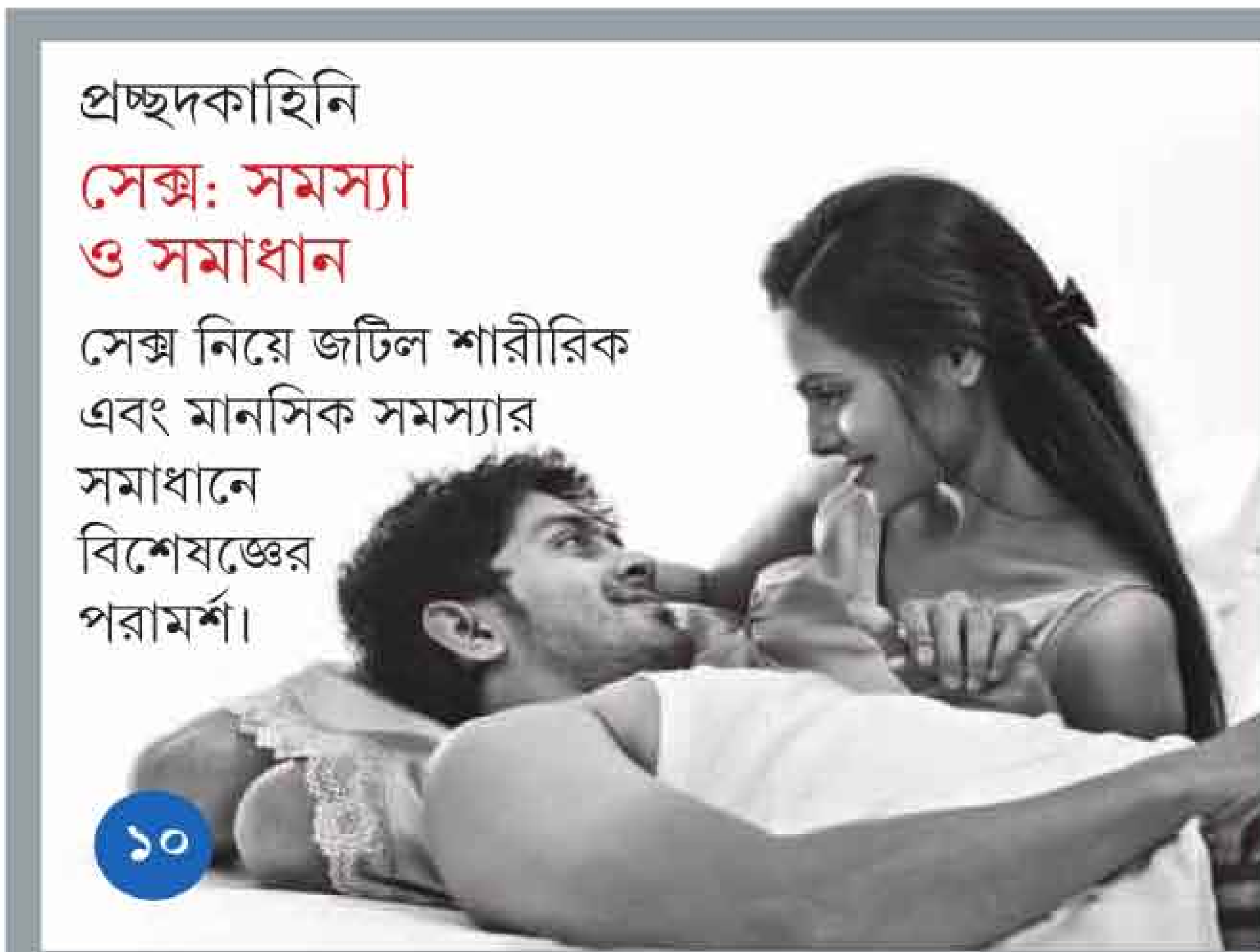
সানন্দা

২৮ বর্ষ ১৬ সংখ্যা। ৩০ মার্চ ২০১৪। ১৬ চৈত্র ১৪২০

প্রচ্ছদকাহিনি

সেক্স: সমস্যা ও সমাধান

সেক্স নিয়ে জটিল শারীরিক এবং মানসিক সমস্যার সমাধানে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।




ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে ● স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে ● স্নানের আগে
Manufactured with IMPORTED ITALIAN OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 158/- Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ Now ₹54/- only
Hahnemann's jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সূচিপত্র

সানন্দা



রান্নাবান্না ১
কোর্মা, কালিয়া থেকে পোলাও। ছানা দিয়ে নানা ধরনের সহজ, ঘরোয়া রেসিপি।



ধারাবাহিক ১
এই মোহ মায়া
সুচিত্রা ভট্টাচার্য



বেড়ানো
গরমে ঘুরে আসুন বরফে মোড়া, পাহাড়ে ঘেরা অনন্য রোটাং পাস।

বাচ্চার স্বাস্থ্য
সিজন চেঞ্জের সময়ে বাচ্চাদের ত্বকে অ্যালার্জির সমস্যা।



প্রচ্ছদমডেল: বৈশালী
পোশাক: শান্তনু গোয়েঙ্কা
মেক-আপ: অমিত পরদেশী
হেয়ারস্টাইল: ত্রিবেণী আনন্দ সুরাদকর
গয়না: সাক্ষী

ছবি: অম্লান দত্ত

সম্পাদক মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য: ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

30 March 2014. 28 years 16 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা



LOTUS HERBALS
SAFE SUN
A STRONG SUN NEEDS
A STRONGER SUNBLOCK
10 REASONS WHY YOU NEED LOTUS SPF 70.
100% Preservative Free
Tan Prevention
Prevention of Brown Spots & Pigmentation
High UVA + UVB Protection
Carrot & Avocado Extracts with Healing Properties that Soften, Smoothen and Nourish Skin
Protection from Freckles, Sun Spots & Sunburn
Anti-Ageing Properties
Anti-Wrinkle Benefits
Skin Lightening Benefits
Helps Prevent Skin Cancer
SPF 70 PA+++
LOTUS HERBALS SAFE SUN
DAILY MULTI-FUNCTION SUNBLOCK
SPF 70 PA+++
Carrot & Avocado Extract
India's first Multi-Function Sunblock SPF 70 | PA+++, that protects your skin from darkening and ageing.
No matter how much time you spend under the sun, keep your skin ultra-protected against harmful UVA & UVB rays with Lotus Safe Sun Daily Multi-Function Sunblock SPF 70. Enriched with Avocado and Carrot extracts, its 10 unique benefits protect your skin from darkening and ageing.
Now shop your favorite Lotus Products at: www.lotusherbals.com
ENRICHED WITH BOTANICAL EXTRACTS
OIL-FREE FORMULA



স্টাইলের মহাযজ্ঞ

আমি ফ্যাশন সম্পর্কে খুব সচেতন। সানন্দা হাতে পেয়েই ফ্যাশনের পাতা সবার প্রথমে খুলে দেখি। সানন্দার ১৫ মার্চ সংখ্যায় বেঙ্গল ফ্যাশন উইক-এর লেখাটি পড়ে ভীষণ ভাল লাগল। জয়া মিশ্র, অগ্নিমিত্রা পল, মোনা-পালি, রকি এসসহ বিভিন্ন ডিজ়াইনারদের পোশাকগুলোর ছবি দেখে মুগ্ধ হলাম। কাঁথা, বালুচরী, ফুলিয়ার ঢাকাই থেকে শুরু করে লং ড্রেস বা লেহেঙ্গা-চোলি সবক'টিই এক কথায় অসাধারণ। এত সুন্দর প্রতিবেদন তুলে ধরার জন্য সানন্দার টিমকে অজস্র ধন্যবাদ।

মহুয়া দাস, গড়িয়া



কিচেন কসমেটিকস

আমি সানন্দার নিয়মিত পাঠিকা। সানন্দার প্রতিটি বিভাগই আমার খুব প্রিয়। সবচেয়ে ভাল লাগল ১৫ মার্চ সংখ্যার রূপ বিভাগে 'কিচেন কসমেটিকস' লেখাটি পড়ে। হলুদ, নিমপাতা, পুদিনাপাতা, ধনেপাতা, আলু কিংবা রসুন— রান্নার বিভিন্ন উপকরণগুলো যে ত্বক ও চুলের নানা সমস্যার সমাধান করতে এতটা কার্যকর, তা জানা ছিল না। এখন আমিও রূপচর্চার উপাদান হিসেবে এগুলোকেই বেছে নিয়েছি। অভিনন্দন সানন্দাকে।

মঞ্জুশ্রী রায়, কৈখালি

গাইনিকলজিকাল গাইডলাইন

আমি সানন্দার নিয়মিত পাঠিকা। সানন্দার স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রতিবেদনগুলি যে যথেষ্ট কার্যকর তা আরও একবার প্রমাণিত হল। ২৮ ফেব্রুয়ারি সংখ্যার প্রচ্ছদকাহিনি 'গাইনিকলজিকাল গাইডলাইন' পড়ে আমি ও আমার মতো আরও অনেক মহিলাই নিঃসন্দেহে উপকৃত হবেন। আমি এক টিনএজ মেয়ের মা। কিছুদিন আগে ওর পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম ধরা পড়েছে। শুধু আমার মেয়েই নয়, আমার পরিবারের অন্য মহিলা সদস্যরাও মাঝেমধ্যেই নানা গাইনিকলজিকাল সমস্যায় ভুগে থাকেন। তাঁদের হাতের কাছে রাখার জন্য এই পত্রিকা আদর্শ। টিনএজ সমস্যা থেকে শুরু করে প্রেগনেন্সি জনিত সমস্যা বা মেনোপজ়ের পরে হওয়া নানা শারীরিক সমস্যা—সবকিছুর কমপ্লিট গাইডলাইন হাতের কাছে পেয়ে উপকৃত হলাম।

বন্দনা সেন, কলকাতা





মুচমুচে মাছভাজা

গরম ভাতের সঙ্গে মাছভাজা আমার বরাবরই প্রিয়। কিন্তু এতদিন মাছভাজা বলতে নুন-হলুদ মাখিয়ে ভাজাই জানতাম। ২৮ ফেব্রুয়ারির সানন্দার রান্নাবান্না বিভাগ পড়ে সেই চিরাচরিত ধারণাটা একেবারে বদলে গেল। সর্ষেবাটা থেকে চালগুঁড়ো কত রকমের ব্যাটারে ডুবিয়েই না মাছ ভাজা যায়! পড়ে লোভ সামলাতে পারিনি। পরের দিনই বাজার থেকে কাজলি আর আড় মাছ কিনে আনি। রেসিপিগুলো ট্রাই করেছি। বেশ ভাল হয়েছে। আর করাও খুব একটা ঝামেলার নয়। বাড়ির সবাইও মুচমুচে মাছ ভাজা খেয়ে দারুণ খুশি। সানন্দাকে ধন্যবাদ মাছের দুর্দান্ত রেসিপি শেয়ার করার জন্য।

বিপাশা মজুমদার, বরাহনগর

বয়স্কদের চিকিৎসা

১৫ ফেব্রুয়ারি সানন্দার স্বাস্থ্য বিভাগের প্রতিবেদনটি একটু অন্যরকম। বাড়ির বয়স্ক সদস্যদের বার্ধক্যজনিত নানা শারীরিক ও মানসিক সমস্যাগুলিকে আমরা স্বাভাবিক মেনে নিয়ে বিশেষ আমল দিই না। কিন্তু বয়স্কদের চিকিৎসা ও যত্নের মাধ্যমে তাঁরা যে উন্নত জীবন পেতে পারেন, সে কথা আরও একবার মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য সানন্দাকে ধন্যবাদ। একজন সত্তরোর্ধ বা তারও বেশি বয়সের কোনও সদস্যের জন্য প্রয়োজন চব্বিশ ঘণ্টার বিশেষ যত্নের। আর এরসঙ্গে নিয়মিত ডাক্তারের চেক-আপও প্রয়োজন। পরিবারের সদস্যরাই যদি একটু যত্নবান হন, তাহলেই সমস্যার অনেকটা সমাধান সম্ভব।

জুহি দে, সল্টলেক

অ্যাচিভার্স ২০১৪

৮ মার্চ আন্তর্জাতিক নারী দিবসে সানন্দার বিশেষ সংখ্যাটি হাতে পেয়ে খুব ভালো লাগল। দেশ-বিদেশের নানা প্রথিতযশা মহিলাদের কথা পড়ে আমার মতো আরও অনেকেই অনুপ্রাণিত বোধ করবেন, সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই। এই বইটির সবচেয়ে বড় পাওনা, নানা ক্ষেত্রের বিশিষ্ট মহিলাদের সাক্ষাৎকার। সিনেমা থেকে খেলাধুলো, গান থেকে সাহিত্য-বিজ্ঞান বা ব্যতিক্রমী চরিত্র— সবাই রয়েছেন দু'মালটের মধ্যে।

মিমি ভট্টাচার্য, যাদবপুর


P. C. CHANDRA
JEWELLERS
A jewel of jewels
কী সাজবে আজ?
Everything within ₹15,000



সেক্স: সমস্যা না ও সমাধান

দাম্পত্যসম্পর্কের উষ্ণ রসায়ন লুকিয়ে আছে সুখী যৌনজীবনের মধ্যে। কিন্তু নানা শারীরিক ও মানসিক সমস্যায় ব্যাহত হতে পারে সেই স্বাভাবিক যৌনজীবন, হারিয়ে যেতে পারে রোম্যান্টিক আবেদন। বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে লিখছেন অপরাজিতা পাণ্ডা ও মধুরিমা সিংহ রায়।

স্ত্রী-পুরুষের আন্তরিক ভালোবাসার এ এক অত্যন্ত স্বাভাবিক, উষ্ণ বহিঃপ্রকাশ। কিন্তু তবুও..... সেক্স নিয়ে কোনও আলোচনা পড়তে হলে আমরা খবরের কাগজটা যথাসম্ভব ভাঁজ করে নিই। যৌনতা সম্পর্কে ছেলেমেয়ের সঙ্গে আলোচনা করার কথা অনেক আধুনিক শহুরে বাবা-মায়ের কাছেও এক অত্যন্ত গর্হিত ব্যাপার। নিছক 'সেক্স' কথাটি উচ্চারণ করতে হলেও আমাদের গলার স্বর অনেকটা নেমে আসে। 'সেক্স' নিয়ে যাবতীয় আলোচনা চার দেওয়ালের মধ্যে যথাসম্ভব মুড়ে ফেলতে আমরা সর্বদাই সচেষ্ট। অথচ সম্পর্কে রোম্যান্টিক স্পার্ক ধরে রাখতে সেক্স অত্যন্ত জরুরি। সারাদিনের স্ট্রেসের পরে দু'জনের ঘনিষ্ঠ আলিঙ্গন কিন্তু এক মূহূর্তে বদলে দিতে পারে অনেক সমীকরণ, ভুলিয়ে দিতে পারে ক্লান্তি। কিন্তু সেক্স নিয়ে অহেতুক 'রক্ষণশীলতা'র কারণে নানাধরনের অজ্ঞতা, মিসকনসেপশন, শারীরিক কোনও সমস্যাকে লুকিয়ে রাখার প্রবৃত্তি এমনকি বিভিন্ন মানসিক সমস্যাও দেখা যায়।
গাইনিকলজিকাল সমস্যা থেকে শুরু করে সেক্স নিয়ে অহেতুক ভীতি বা অত্যধিক অবসেশন— সবকিছুই কিন্তু কাটিয়ে ওঠা সম্ভব। প্রয়োজন কিছুটা সচেতনাতার। সুস্থ, সুন্দর, স্বাভাবিক যৌনজীবন পেতে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিলেন বিশেষজ্ঞরা।

সেক্স ও কিছু শারীরিক সমস্যা

স্বাভাবিক যৌনজীবনের পথে অন্তরায় হতে পারে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা। জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট ডা. প্রদীপ গোস্বামী।

তিনবছর বিয়ে হয়েছে। যৌনক্রিয়ার সময় স্বামী অ্যাংজ়াইটিতে ভোগেন। ফলে স্বাভাবিক পারফরমেন্স করতে পারেন না। কী করব?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, গড়িয়া
ইরেক্টাইল ডিসফাংশন বা প্রিম্যাচিওর





ইজ্যাকুলেশনের সমস্যার ক্ষেত্রে মানসিক দিকটাও গুরুত্বপূর্ণ। এটি এক ধরনের সাইকো-সেক্সুয়াল বিষয়। তবে তার মানে এই নয় যে, যদি কেউ এ ধরনের সমস্যায় ভোগেন, তাহলেই তিনি মানসিক রোগী। কাউন্সেলিং অনেকসময়েই খুব বড় ভূমিকা নেয়। প্রথমেই পেনিট্রেটিভ ইন্টারকোর্সে না গিয়ে ফোরপ্লে ট্রাই করুন। ডায়াবিটিস থাকলে বা অতিরিক্ত ধূমপান করলে এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। নার্ভের সমস্যা থাকলেও এরকম হতে পারে। তাই এরকম সমস্যা নিয়ে কেউ এলে প্রথমেই তাঁর মেডিকাল হিস্ট্রি পরীক্ষা করে দেখা প্রয়োজন। জাঙ্কফুড এড়িয়ে চলা, ধূমপান না করা আবশ্যিক।

আমার বয়স ২৪। সদ্য বিয়ে হয়েছে। বেশ কিছুদিন ধরেই আমি নিয়মিত কনট্রাসেপটিভ পিল খাই। বন্ধুদের মুখে শুনেছি যে পিল খেলে তার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। এই ধারণা কি সত্যি?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেলগাছিয়া

শারীরিক মিলনের আগে পার্টনার কন্ডোম ব্যবহার করলে খুবই ভালো হয়। কনট্রাসেপটিভ পিল নিয়ে অনেকের মনেই দ্বিধাদ্বন্দ্ব কাজ করে। আধুনিক কনট্রাসেপটিভ পিলে সাধারণত কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে না। তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

দু'বছর হল আমার বিয়ে হয়েছে। এখন আমি চারমাসের অন্তঃসত্ত্বা। সেক্সুয়াল ইন্টারকোর্সে কোনও অসুবিধে হতে পারে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা

প্রেগনেন্সির সময় যৌনজীবনে কোনও বারণ সাধারণত করা হয় না। প্রেগনেন্সিকে আমরা তিনটি ট্রাইমেস্টারে ভাগ করি। সাধারণত প্রেগনেন্সির শুরু থেকে ১২ থেকে ১৬ সপ্তাহের মধ্যে সেক্সুয়াল ইন্টারকোর্স এড়িয়ে চলতেই পরামর্শ দেওয়া হয়। এরপরের তিন-চারমাস মিলিত হওয়া যেতে পারে, অবশ্যই সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। আর থার্ড ট্রাইমেস্টারে সেক্সুয়াল ইন্টারকোর্স এড়িয়ে চলাই ভালো।

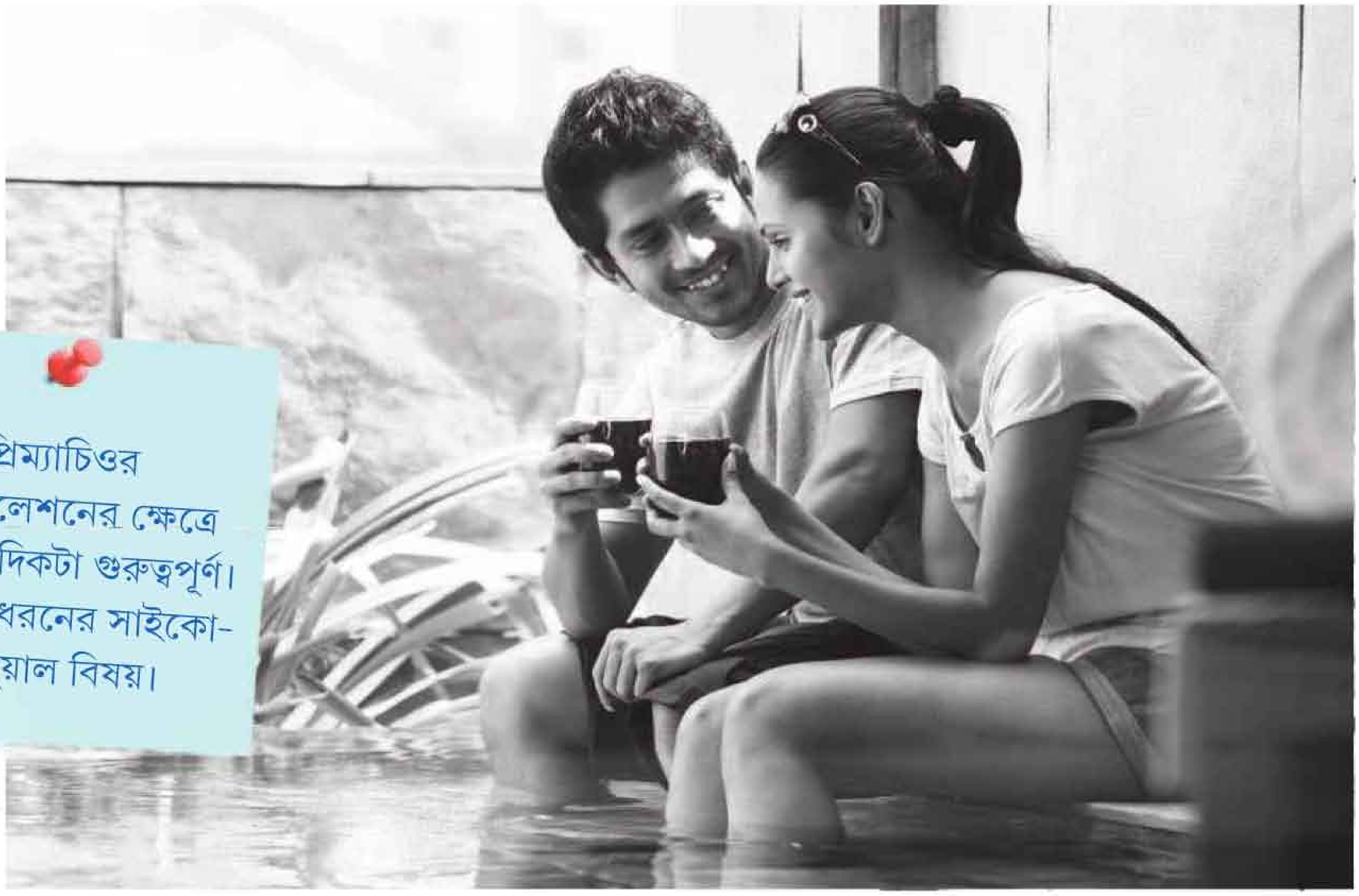
> মিসক্যারেজের পরে কাউন্সেলিং গুরুত্বপূর্ণ। একবার মিসক্যারেজ হয়ে গেলে প্রেগনেন্সি আসতে সমস্যা হওয়ার কথা নয়।

আমার বয়স ৪৫। সদ্য মেনোপজ় হয়েছে। মেনোপজ়ের পরে স্বাভাবিক যৌনজীবনে কী কোনও অসুবিধে হয়?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ই-মেল মারফত

মেনোপজ়ের পরে ইস্ট্রোজেন হরমোনের পরিমাণ কমতে থাকে। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গে কিছু না কিছু পরিবর্তন


১ ক্যারাট বা
তার বেশীর
ডায়মন্ড-এর দামে
১০%
ছাড়!
এই
প্রথম!
১লা থেকে
১৪ই এপ্রিল
২০১৪
পর্যন্ত।
শীঘ্রই
খুলছে!
কাঁচড়াপাড়া-র
বাগ মোড়ে।
অঞ্জলি
জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২ | শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬ | সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫ | হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২ | বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫ | বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮ | এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র www.anjalijewellers.in - এ
HELPLINE - 033 65396399, Siliguri - 98364 35354, Behrampore - 9874453800
Mayurakshi/175/14



প্রিম্যাচিওর ইজ্যাকুলেশনের ক্ষেত্রে মানসিক দিকটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি এক ধরনের সাইকো-সেক্সুয়াল বিষয়।

হয়। ভ্যাজাইনার ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। সেক্সুয়াল আর্জ কমে যেতে পারে। সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকা এসময়ে খুব জরুরি। অনেকেই এসময়ে বাইরের জগৎ থেকে নিজেদের গুটিয়ে নেন। তাই মেনোপজ়ের পরে স্বাভাবিক যৌনজীবনের ক্ষেত্রে মানসিক দিকটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর শারীরিক সমস্যার সমাধানের জন্য অনেকে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপির সাহায্য নেন। তবে এখানে ইস্ট্রোজেন যেহেতু বাইরে থেকে দেওয়া হয়, তাই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কখনওই একাজ করা উচিত নয়। মেনোপজ়ের পরে অস্টিওপোরেসিস বা হাড় দুর্বল হয়ে যাওয়ার যে প্রবণতা তৈরি হয়, তার থেকে এক ধরনের রক্ষাকবচ পাওয়া যায় এইচআরটি-র মাধ্যমে। এছাড়া ভ্যাজাইনাল স্কিনের শুষ্কভাবও কিছুটা কমে। তবে সাধারণত, রোগীর প্রয়োজন বুঝে ডাক্তারেরা মেনোপজ় থেকে সর্বাধিক পাঁচবছর পর্যন্ত এইচআরটি-র পরামর্শ দেন।

আমার বয়স ৩৩। বছর তিনেক হল বিয়ে হয়েছে। সদ্য মিসক্যারেজ হয়ে গিয়েছে। মিসক্যারেজের পরে যৌনজীবনে কী কোনওরকম সমস্যা হবে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, সল্টলেক

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মিসক্যারেজ এক ধরনের আকস্মিক ঘটনা। খুব কম ক্ষেত্রেই আমরা মিসক্যারেজের কারণ নির্ধারণ করতে পারি। মিসক্যারেজের পরে কাউন্সেলিং খুব গুরুত্বপূর্ণ। রোগীকে বোঝানো দরকার একবার মিসক্যারেজ হয়ে গেলে তারপরে প্রেগনেন্সি আসতে কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়। একাধিকবার মিসক্যারেজ হলে, পরেরবার প্রেগনেন্সি আসার আগেই একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞর সঙ্গে পরামর্শ করে জেনে নিন কোনও নির্দিষ্ট কারণে মিসক্যারেজ হচ্ছে কি না। মিসক্যারেজের পরে স্বাভাবিক যৌনজীবনে কোনও অসুবিধে হওয়ার কথা নয়। তবে এসময়ে ধূমপান করা বন্ধ রাখতে বলা হয়।

আমার বয়স ২২। সামনেই আমার বিয়ে। সেক্স সম্বন্ধে কোনও পূর্বঅভিজ্ঞতা না থাকায়, বিয়ের পরে স্বাভাবিক যৌনজীবন নিয়ে আমি যথেষ্ট চিন্তিত। প্রথমবার সেক্স করার আগে কী কী সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, নিউ আলিপুর

সেক্সের ব্যাপারে ছোট থেকেই সঠিক ধারণা তৈরি করা প্রয়োজন। লোকের মুখে শুনে কিছু ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হওয়া অনুচিত। পার্টনারের মেডিকাল হিস্ট্রি জেনে নিতে পারলে ভালো হয়। শারীরিক মিলনের সময় ফোরপ্লে দিয়ে শুরু করে তারপরে ধীরে ধীরে পেনিট্রেটিভ ইন্টারকোর্সের দিকে যেতে পারেন। আর ইন্টারকোর্সের আগে প্রোটেকশন নেবেন।

আমার বয়স ২৫। তিন মাস হল বিয়ে হয়েছে। প্রতিবারই ইন্টারকোর্সের সময় প্রচণ্ড ব্যথা হয়। এটা কোনও জটিল অসুখের লক্ষণ?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বালি

অনেকসময় ভ্যাজাইনার মুখ টাইট থাকলে ইন্টারকোর্সে





ব্যথা হতে পারে। এছাড়া এন্ডোমেট্রিওসিস থাকলে পিরিয়ডসের সময় তলপেটে ব্যথা হয়। ইন্টারকোর্সের সময়েও ব্যথা লাগে। এক্ষেত্রে অবিলম্বে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখিয়ে চিকিৎসা করাতে হবে। ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের কারণেও সেক্সুয়াল পেন হতে পারে।

আমি ও আমার স্বামী দু'জনেই সারাদিন কাজের চাপে প্রবল ব্যস্ত থাকি। বাড়ি ফিরতেও অনেক দেরি হয়। বাড়ি ফিরে শারীরিক মিলনের আর কোনও ইচ্ছেই থাকে না। এরসঙ্গে নিয়মিত জাঙ্কফুড খাওয়াও চলে। হতাশ লাগছে।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেলেঘাটা

নিয়মিত এক্সারসাইজের সঙ্গে কাঁচা ফল, সবুজ সবজি রাখতে হবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খেতে হবে। অনেকেই আছেন যাঁরা সারাদিন হয়তো একটা বার্গার বা এক প্যাকেট চিপস খেয়েই কাটিয়ে দিলেন। এটা খুব খারাপ। লাইফস্টাইলে পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে টাইম ম্যানেজমেন্টও জরুরি। স্ট্রেস কাটানোর উপায় খুঁজে বের করুন। তাই একে অপরের সঙ্গে নিভৃতে কাটানোর জন্য কিছুটা সময় অবশ্যই রাখবেন।

আমার স্বামীর বয়স ২৮। স্বাভাবিকের তুলনায় ওঁর ওজন প্রায় ২৫ কেজি বেশি। অত্যধিক ওজনের জন্য উনি খুব ডিপ্রেসড থাকেন। স্বাভাবিক যৌনজীবনেও উৎসাহ পান না। সার্জারি ছাড়া অপশন নেই?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, তারাতলা

বেরিয়াট্রিক সার্জারি এক্ষেত্রে শেষ অপশন। তবে তার আগে ডায়েট ও এক্সারসাইজের মাধ্যমে ওজন কমানোর চেষ্টা করা প্রয়োজন। এর জন্য দীর্ঘকালীন মোটিভেশন জরুরি। কোনও কিছুতেই কিছু না হলে, তখনই ডাক্তারের পরামর্শে সার্জারির দিকে যাওয়া যেতে পারে।

> এন্ডোমেট্রিওসিস থাকলে ইন্টারকোর্সের সময়েও ব্যথা লাগে। এক্ষেত্রে অবিলম্বে ডাক্তার দেখিয়ে চিকিৎসা করাতে হবে।

আমার বয়স ২৩। সদ্য বিয়ে করেছি। প্রোটেকশন নিয়ে মিলিত হলে এসটিডি-র হাত থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত থাকা যায়? সেক্সুয়াল ডিজিজের ব্যাপারে বিশদে বলুন।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বারাসত

এসটিডি (সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ) দু'রকমের হয়: ব্যাকটিরিয়াল আর ভাইরাল। এইচআইভি এক ধরনের ভাইরাল ডিজিজ। কন্ডোম ছাড়া আনপ্রোটেক্টেড সেক্স করলে এসটিডির সম্ভাবনা বেড়ে যায়, এটা আমরা মোটামুটি সবাই জানি। এসটিডির প্রধান লক্ষণ হল ভ্যাজাইনাল ডিসচার্জ আর ভ্যাজাইনাল ইচিং। ওখানে ঘা-ও হতে পারে। এরকম কোনও লক্ষণ থাকলে অবিলম্বে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন। ফিজিকাল ডায়াগনোসিসের সঙ্গে সঙ্গে ব্যাকটিরিয়া কালচারও করা হয়ে থাকে। এইচআইভি-র লক্ষণ কিন্তু প্রাথমিকভাবে বোঝা যায় না। এর লক্ষণ বুঝতে বুঝতে তিন মাস পর্যন্তও সময় লাগতে পারে। ওজন কমে যাওয়া, জ্বরজ্বরভাব, সর্দিকাশি বা অন্য কোনও ইনফেকশন সারছে না, শারীরিক অসুস্থতা ইত্যাদি এর লক্ষণ। ব্যাকটিরিয়াল ডিজিজের


বোরোলীন -এর
ঝলমল করো, তারকার মতো
গ্লোসফ্‌ট ফেসওয়াশ দিয়ে
নতুন বোরোলীনের গ্লোসফ্‌ট ফেসওয়াশ নিয়ে এসেছে হলুদের আশ্চর্য গুণ...শুধু তোমার জন্য।
রোজকার ধুলো-ধোঁয়া ধুয়ে ফেলতে প্রতিদিন ব্যবহার করো আর ঝলমল করো, তারকার মতো।
20% FREE
BOROLINE'S
GLO SOFT
FACE WASH
FOR SOFT, GLOWING SKIN
WITHOUT PIMPLES
TURMERIC GLOW DAILY
হলুদের জাদু
কোমল উজ্জ্বল মুখের জন্য



চিকিৎসা অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে করা হয়। দু'জন পার্টনারেরই চিকিৎসা প্রয়োজন।

আমার বয়স ৩৯। উচ্চতার নিরিখে ওজন অনেকটাই বেশি। উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবিটিসের সমস্যাও আছে। এর ফলে যৌনজীবনে ক্রমশ হতাশা গ্রাস করছে। সমাধান বলুন।

তানিয়া, কলকাতা

এই সমস্যাগুলি এক ধরনের মানসিক অবসাদের জায়গাও তৈরি করে দেয়। কারওর যদি ডায়াবিটিস থাকে, তাহলে ব্লাড শুগারের মাত্রা ওঠানামা করতে পারে, ইনফেকশন হলে সারতে চায় না, সঙ্গে রক্তচাপ থাকলে তার মাত্রাও ফ্লাকচুয়েট করতে পারে—ফলে সব মিলিয়ে স্বাভাবিক জীবনযাপনই মুশকিল হয়ে ওঠে। এর ফলে যৌনজীবনে প্রভাব পড়ে। তাই এক্ষেত্রে প্রয়োজন রক্তচাপ ও ব্লাড শুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা। ওষুধ ও লাইফস্টাইল মডিফিকেশনের মাধ্যমে করা যেতে পারে। আবার ওই সমস্যাগুলির অন্যতম কারণ ওবিসিটি। ওবিসদের মধ্যে এক ধরনের হীনমন্যতাবোধ কাজ করে। পিরিয়ডসেও অনিয়ম দেখা দিতে পারে। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন।



আমার বয়স ৩০। পার্টনারের সঙ্গে তিনবার মিলিত হয়েছি। তিনবারই ব্লিডিং হয়েছে। খুব ভয় পেয়ে গিয়েছি। কী করব?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দীঘা

যে কোনও ধরনের ভ্যাজাইনাল ব্লিডিংকে গুরুত্ব দিয়ে দেখা উচিত। প্রথমবার শারীরিক মিলনের পরে ব্লিডিং হওয়াটা অস্বাভাবিক নয়। তবে যদি বারবার ইন্টারকোর্সের সময় ব্লিডিং বা ব্যথা হয়, তাহলে বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে দেখুন। ভ্যাজাইনা বা সারভিক্সে সমস্যা থাকতে পারে, ইনফেকশনও হতে পারে। ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

আমার বয়স ২৫। ইন্টারকোর্সের সময় মাঝেমধ্যেই ইচিং হয়। ওজন অত্যধিক বেশি। এর কারণ কী?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, গড়িয়াহাট

ভ্যাজাইনাল ইচিংয়ের সবচেয়ে কমন কারণ ক্যান্ডিডিয়াসিস নামের ফাংগাল ইনফেকশন। এঁদের ক্ষেত্রে ডিসচার্জের সময় ইচিং হয়। যাঁদের ডায়াবিটিস বা ওবিসিটি আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে এই ইচিংয়ের সম্ভাবনা বেশি। চিকিৎসা হিসেবে ভ্যাজাইনাল ট্যাবলেট নির্দিষ্ট ডোজে দেওয়া হয়। প্রয়োজনে ব্লাড শুগার পরীক্ষা হয়। অনেকেরই ব্লাড শুগার কিছুটা বেশি থাকে।

যোগাযোগ: ৯৪৩৩০৬১০১৯


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
আমি
কভার
গার্ল
ফ্যাশন
শোরুম:
কাকুড়গাছি
(ভি আই পি মার্কেট)
উত্তরাপণ
দক্ষিণাপণ
এসপ্ল্যানেড
গড়িয়া
বারাসত
দুর্গাপুর
(বেনাচিতি)
৬৪৫ ০৪৬৭৭
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
রেশম শিল্পী
RESHAM SHILPI
জীবনে জড়িয়ে থাকে

সেক্স ও মানসিক সমস্যা

সেক্স সংক্রান্ত বিভিন্ন জটিল মানসিক সমস্যার সমাধানে মনোচিকিৎসক ডা. আবির মুখোপাধ্যায়।

সামনের মাসেই বিয়ে। বিবাহিত বন্ধুদের থেকে শুনেছি, সেক্সুয়াল পারফরমেন্স নিয়ে সমস্যা হতে পারে। সমস্যা কি শুধু পুরুষদেরই হয়?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, গড়িয়াহাট

যৌন জীবনে পারফরমেন্সের ভূমিকা অনেকটাই। পারফরমেন্স ওরিয়েন্টেড অ্যাংজাইটি থেকে পুরুষদের ক্ষেত্রে ইরেকটাইল ডিসফাংশনের সমস্যা দেখা যায়। পুরুষদের সেক্সুয়াল প্রসেসের তিনটি পর্যায়—ডিজায়ার, ইরেকশন অ্যান্ড ইজাকুলেশন। সেখানে প্রয়োজনের আগে যদি ইজাকুলেশনের সমস্যা দেখা যায়, মানে প্রিম্যাচিওর ইজাকুলেশন তাহলে সেক্সুয়াল ডিসফাংশন দেখা যেতে পারে। মহিলাদের ক্ষেত্রে ল্যাক অফ ভ্যাজাইনাল লুব্রিকেশনের সমস্যা হতে পারে। এছাড়া অরগ্যাজম ডিজঅর্ডার হতে পারে। এই সমসাটা অবশ্য অনেকটাই বেশি সাইকলজিকাল। দু'জন পার্টনারের অরগ্যাজমে মিসম্যাচের সমস্যা হলে সেক্সুয়াল পারফরমেন্সে প্রভাব পড়ে।

> যৌনজীবনে পারফরমেন্সের ভূমিকা অনেকটাই। আর অ্যাংজাইটির ফলে তাতে প্রভাব পড়ে অনেকটাই।



আমাদের বিয়ে হয়েছে ছ'মাস। শারীরিক সম্পর্কের ব্যাপারে স্ত্রী খুবই নির্লিপ্ত। ওর সঙ্গে খোলাখুলি আলোচনায় মনে হয়েছে ওর মধ্যে সেক্স সম্পর্কে উদ্বেগ লুকিয়ে রয়েছে। কোনও কারণ রয়েছে কী?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, সিআইটি রোড

মহিলাদের ক্ষেত্রে পারফরমেন্স অ্যাংজাইটি ছাড়াও অনেক সমস্যা হতে পারে। তার মধ্যে একটা হল ভ্যাজিনিসমাস। ভ্যাজিনিসমাসে ভ্যাজাইনাল মাসল টেনশড হয়ে যাওয়ায় পেনেট্রিটিভ সেক্স হওয়ার সুযোগ সীমিত হয়ে যায়। ফলে জড়তা এসে যায়। উদ্বেগ থেকে ডিসপ্যারিনিয়া মানে সেক্সুয়াল পেন-এর সমস্যাও হতে পারে। তবে এই ধরনের সমস্যা পুরুষ ও মহিলা দু'জনেরই দেখা যেতে পারে।

স্বামীর চামড়ার প্রতি অস্বাভাবিক আকর্ষণ আছে। বিয়ের আগে থেকেই ও আমার জন্যে লেদার প্যান্ট, জ্যাকেট, বুট কেনাকাটা শুরু করে দিয়েছিল। এর কারণ কী? এই আচরণ কি স্বাভাবিক?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ই-মেল মারফত

এই যে ওঁর লেদারের প্রতি এক অদ্ভুত আকর্ষণ আছে, এটা 'ফেটিশ' হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা। সেক্সুয়াল ফেটিশ মানে নিষ্প্রাণ জিনিস নিয়ে একধরনের সেক্সুয়াল অবসেশন। এগুলো জামাকাপড়, জুতো থেকে শুরু করে আন্ডারগারমেন্টসও হতে পারে। বিপরীত লিঙ্গের নিষ্প্রাণ বস্তুগুলোর প্রতিই এই ধরনের আকর্ষণ তৈরি হয়। আপনার স্বামী জামাকাপড়, মেক-আপ থেকে 'সেক্সুয়াল গ্র্যাটিফিকেশন' পান।


PATAKA
উওম্যান হেলথ্ কেয়ার
জন্ম থেকে আজীবন
ডিপার্টমেন্ট অফ গাইনোকোলজি
GDHMAG2014
‘জীবন সৃষ্টি’ পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শক্তি। ‘‘আন্তর্জাতিক নারীদিবসে’’ জি ডি হসপিটাল এন্ড ডায়বেটিস ইন্‌স্টিটিউট এবং তার সহযোগী বিভাগ দিলখুশ মেমোরিয়াল সেই ‘‘নারী শক্তি’’ কে সম্মান জানাচ্ছে যারা প্রতিনিয়ত এই বিশ্বকে ‘জীবনী শক্তি’ উপহার দিচ্ছেন।
GD HOSPITAL
& Diabetes Institute
CARE FOR LIFE



স্বামী চান সহবাসের মুহূর্তে ওঁকে যেন আমি 'ভার্বালি অ্যাবিউজ়' করি, 'ডমিনেট' করি। সহবাসের সময় আগ্রাসী হয়ে যায়। বোঝাতে চাইলে রেগে যায়। কী করব?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দমদম

সহবাসের সময় আপনার স্বামী যেরকম আচরণ করেন, তা সেডোম্যাচোসিস্টিক প্যারাফেলিয়ার পর্যায়ে পড়ে। স্যাডিজ়ম হচ্ছে পার্টনারকে অত্যাচার করে তার মধ্য থেকে এক ধরনের আনন্দ খুঁজে পাওয়া। ম্যাসোডিজ়ম মানে নিজেকে অত্যাচার করে তার মধ্য থেকে আনন্দ খুঁজে পাওয়া। দেখে নিতে হবে ওঁর আর কোনও লুকানো মানসিক অসুস্থতা যেমন বাইপোলারিটি, ওসিডি, পার্সোনালিটি ডিজ়অর্ডার আছে কি না দেখতে হবে। এই ক্ষেত্রে সেক্সুয়াল হিস্ট্রি নেওয়া খুব প্রয়োজন। কীভাবে ওঁর মধ্যে এই প্যারাফেলিয়া তৈরি হয়েছে বুঝতে হবে। অ্যাবিউজ়ের হিস্ট্রি আছে কি না জানতে হবে। তাই ওঁকে বুঝিয়ে সায়কায়াট্রিস্টের কাছে নিয়ে যান। ওঁর ইন্টারেস্ট যাতে অন্যদিকে ডেভলপ করে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

বিয়ের পরে আমার স্বামীকে সেদিন হঠাৎই দেখি আমার পোশাক পরে। এই ধরনের পোশাক পরে ওঁর আচরণও একটু বদলে গিয়েছিল। উনি ট্রান্সসেক্সুয়াল?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, লেকটাউন

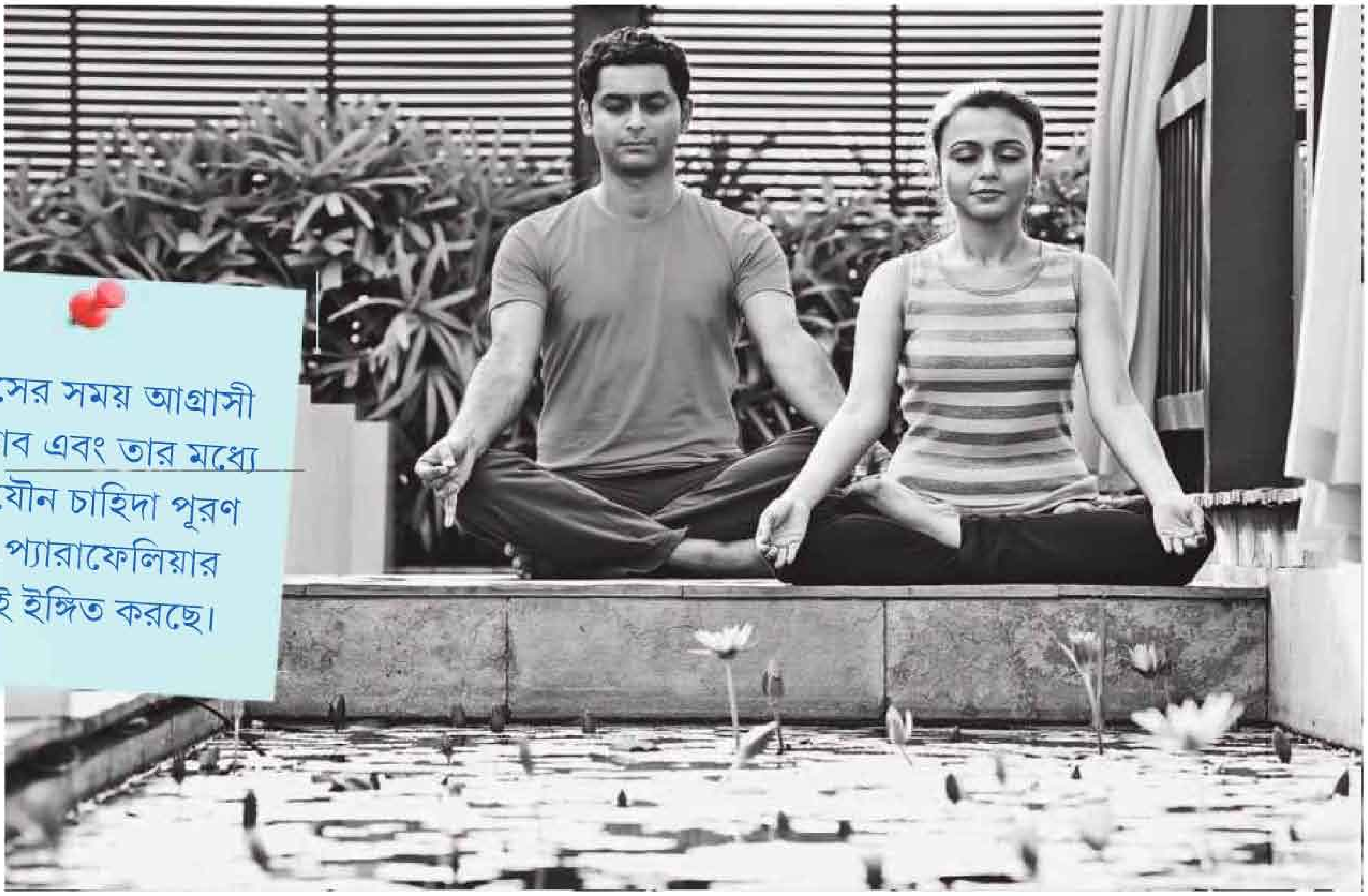
ক্রস ড্রেসিংয়ের অনেক কারণ হতে পারে, এর মধ্যে একটি হল ট্রান্সভেস্টেড ফেটিজ়ম। এর অর্থ হল ক্রস ড্রেসিং এর মধ্য দিয়ে যৌন পরিতৃপ্তি লাভ। কিন্তু ট্রান্সসেক্সুয়ালিজ়ম মানে নিজের লিঙ্গের প্রতি বিতৃষ্ণা ও অন্য সেক্সের প্রতি অদম্য আকর্ষণ। এই সমস্যায় অনেকসময় তাঁরা বিপরীত লিঙ্গের মতো পোশাক পরতে শুরু করেন, ম্যানারিজ়ম করতে শুরু করে। এই পরিবর্তনের মাধ্যমে তাঁরা সন্তুষ্ট না হলে বডি চেঞ্জের কথা ভাবতে পারেন, হরমোন ইনজেকশন নিতে পারেন। আবার এই ধরনের কোনও কারণ ছাড়াই কিছুক্ষণের জন্য বিপরীত লিঙ্গের মতো হওয়ার মতো ইচ্ছে করে তাঁদের। এটা একটা ট্রানজ়িয়েন্ট ফেজ়। যদি ধরুন এই সময়ে কেউ ক্রস ড্রেস করল, তখন আমরা ভাবতে পারি তিনি ট্রান্সভস্টেড ফেটিজ়ম



ফেজ়ে রয়েছেন। আবার কখনও ট্রান্সসেক্সুয়ালের সমস্যাও হতে পারে। আবার অনেক সময় শুধুই প্লেজ়ার পাওয়ার জন্য বিপরীত লিঙ্গের মতো পোশাক পরতে পারেন। এক্ষেত্রে প্লেজ়ার মানে কিন্তু সেক্সুয়াল প্লেজ়ার নয়। অভিজ্ঞ সায়কায়াট্রিস্টের পরামর্শ নিন।

পাঁচবছর হল আমাদের বিয়ে হয়েছে। আমার স্ত্রী মনে করেন, সেক্স মানেই খারাপ, অপবিত্র, অশুচি ব্যাপার। এর সঙ্গে ভালবাসার যে সম্পর্ক রয়েছে, সেটা বুঝতেই চান না। সেক্স নিয়ে অহেতুক এই


rangoliindia.com
/rangoliindia
স্বপ্নের রঙে আঁকা
ভালোবেসে বেঁচে থাকা
RANGOLI
Kolkata
Park Street
P 033 4007 1717
Bangalore
Jayanagar
P 080 4153 0101
Chennai
Nungambakkam
P 044 2822 0287
Hyderabad
Banjara Hills | Jubilee Hills | Dilsukh Nagar
P 040 6613 0101
WEXINC



সহবাসের সময় আগ্রাসী মনোভাব এবং তার মধ্যে দিয়ে যৌন চাহিদা পূরণ করা, প্যারাফেলিয়ার দিকেই ইঙ্গিত করছে।

মনোভাব কি মানসিক সমস্যা?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বাটা

আমাদের সামাজিক মানসিকতায় সেক্স নিয়ে কিন্তু এখনও একটা ট্যাবু রয়েছে। সেক্স মানেই লুকানো কিছু। ধরুন বাড়িতে দুই জেনারেশনের কেউ যদি একসঙ্গে বসে টিভি দেখছেন, তখন কন্ডোমের বিজ্ঞাপন দেখানো হল,একটা অস্বস্তির আবহাওয়া তৈরি হল। সেক্স নিয়ে ট্যাবু থেকেই ভীতি তৈরি হয়। আপনার স্ত্রী পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিয়ে কি বাতিকগ্রস্ত? সেটা জানতে হবে। ওসিডির সমস্যা থেকে সেক্স মানেই একধরনের অশুচি এটা মনের মধ্যে গেঁথে যায়। সেক্স নিয়ে একটা অকারণ ভীতি তৈরি হয়। চিকিৎসা করানো দরকার।

সম্প্রতি আমার পিসতুতো বোন বাড়িতে এসেছিল। বোন পোশাক পরিবর্তন করার সময় স্বামীকে লুকিয়ে দেখতে দেখি। এই ধরনের আচরণের কারণ কী?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ফুলবাগান

আপনার স্বামীর ভয়্যারিজ়ম নামে এক ধরনের সেক্সুয়াল প্যারাফেলিয়া আছে। ভয়ারিজ়ম এর সমস্যায় লুকিয়ে অন্যের পোশাক পরিবর্তন করতে দেখার মধ্যে একধরনের সেক্সুয়াল প্লেজ়ার পাওয়া যায়। স্বামীর সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন। ওর সেক্সুয়াল হিস্ট্রিও জানা দরকার।

আমার ভাই একটু বেশিই মেয়েলি। সবার ধারণা ও হোমোসেক্সুয়াল। ওর কলেজে ঘনিষ্ঠ এক পুরুষ বন্ধু ছিল। এখন আর তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ নেই। সম্প্রতি এক বান্ধবী হয়েছে। আমি চিন্তায় রয়েছি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, গড়িয়া

পুরুষরা মেয়েলি বা মেয়েরা একটু টম বয়িশ মানেই তাঁর কোনও সেক্সুয়াল ডিজ়অর্ডার রয়েছে, তা নয়। মেয়েলি মানেই সে হোমোসেক্সুয়াল হবে এটা ভুল ধারণা। অনেকক্ষেত্রেই তাঁরা হেটেরোসেক্সুয়াল লাইফ মেনটেন করতে পারেন। মনে হয় আপনার ভাইয়ের হয়তো বাইসেক্সুয়াল ওরিয়েন্টেশন আছে। কিন্তু 'স্ট্রং ডিনায়াল' কাজ করে বলে সেটাকে চেপে রেখেছেন। উনি হয়তো নিজের সেক্সুয়ালিটি নিয়ে কনফিউজ়ড। দ্বন্দ্ব না কাটলে সাহায্য নিন।

দু'বছর বিয়ে হয়েছে। আমি স্ত্রীর উদাসীন মনোভাবে হতাশ। এই নিয়ে কথা বললেই বলে সেক্সুয়াল আর্জ মহিলাদের কম থাকে। এটাই কি কারণ?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাতিবাগান

আমাদের সামাজিক ধারণা অনুযায়ী সাধারণত ছেলেদের সেক্সুয়াল আর্জ বেশি হয়। দু'জন পার্টনারের মধ্যে ওয়ান্ট ও নিড এর জায়গাটা ম্যাচ না করলে তার থেকে অসুবিধে তৈরি হতে পারে। সেক্সুয়াল ডিজ়ায়ার নিয়ে নানা ধরনের সমস্যা দেখা যেতে পারে। একটা হল সেক্সুয়াল ডিজ়ায়ার বা যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ইচ্ছেটাই না থাকা। এর কারণ হতে পারে সেক্স সম্পর্কে ভীতি। আবার অনেক সময় পরিতৃপ্তির অভাববোধের কারণেও সেক্সুয়াল ডিজ়ায়ার কমে যেতে পারে। ডিপ্রেশনের সমস্যা থেকেও হতে পারে। স্ত্রী-এর ক্ষেত্রে কোন ফ্যাক্টরটা কাজ করছে সেটা জানা দরকার।



দু'মাস হল বিয়ে হয়েছে। কয়েকদিন আগে বন্ধুদের পার্টিতে হঠাৎ আমার স্বামী আনড্রেসড হতে শুরু করেন। সবার সামনে আমার সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হওয়ার চেষ্টা করায় বিব্রত হয়ে পড়েছি। এটা কি স্বাভাবিক?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, ই-মেল মারফত

মনে হচ্ছে আপনার স্বামীর এগজিবিশনিজ়ম এর সমস্যা রয়েছে। এগজ়িবিশনিজ়ম মানে হঠাৎ করে অন্যের সামনে আনড্রেস হওয়া থেকে একধরনের পরিতৃপ্তি পাওয়ার চেষ্টা। আপনার স্বামীর সেক্সুয়াল হিস্ট্রি সম্পর্কে জানা দরকার।

প্রায় সাত বছর হল বিয়ে হয়েছে। আমার স্বামী মনে করেন, আমি ওঁর ব্যক্তিগত সম্পত্তি। আমাদের যৌনজীবনেও এই ডমিনেন্স সমস্যা তৈরি করেছে। ওঁর মনে হয় আমার সেক্সুয়াল আর্জ কমে গেছে, আগের মতো নেই, এটা কি ঠিক?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, টালিগঞ্জ

একটা নির্দিষ্ট সময়ের পরে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের সেক্সুয়াল এক্সপ্রেশন কমতে থাকে। একটা সময়ের পর



ছেলেদের সেক্সুয়াল প্রিঅকুপেশনটা বেশি থাকে, মেয়েদের তুলনায়। এটা বায়োলজিকাল ফ্যাক্টর। আর এখনও পর্যন্ত আমাদের পুরুষশাসিত সমাজ। মেয়ে মানেই তাকে বাচ্চা মানুষ করতে হবে, ঘর সামালতে হবে, রান্না করতে হবে এই ধারণাগুলো রয়েছে। এই পর্যায়েই মেয়েরা সেক্সুয়ালি প্যাসিভ ভূমিকা নেবে, সেটা ধরে নেওয়া হয়। তাই একে অপরের সঙ্গে কথা বলুন। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ



সায়কায়াট্রিস্টের পরামর্শ নিন।

বিয়ের পর থেকেই দেখছি স্বামী পর্ন ফিল্ম দেখতে ভালবাসেন। মাঝেমধ্যে আমাকেও দেখাতে চান। আমার এগুলো স্বাভাবিক মনে হয় না। উনি কি পর্ন অ্যাডিক্টেড?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, রাঁচি

যেরকম মাস্টারবেশন স্বাভাবিক ব্যবহার, সেরকমই পর্ন দেখা স্বাভাবিক। কোনও ব্যক্তি যদি পর্ন ফিল্ম দেখে সেক্সুয়াল গ্র্যাটিফিকেশন পান, সেটা নর্মাল। কিন্তু এই অভ্যেসটাই যদি অ্যাডিকশনের পর্যায়ে পৌঁছে যায়, তখন সেটা খারাপ। ঘুমের ওষুধ যেমন একদিন খেতে পারেন, তেমনই সোশ্যাল ড্রিঙ্কিং ঠিক আছে। স্বামী কোন ধরনের পর্নোগ্রাফি দেখছেন সেটা জানা জরুরি। তা হলেই বোঝা যাবে কী থেকে ওঁর যৌন চাহিদা পূরণ হয়।

যোগাযোগ: ৯০০৭০০৮৯৭১ (সকাল ৮.৩০ থেকে ৯.৩০, রাত ৯—১০.৩০ টা পর্যন্ত)।

সেক্স নিয়ে আরও কিছু সমস্যা

সেক্স নিয়ে আরও কিছু সমস্যার সমাধানে রিপ্রোডাকটিভ অ্যান্ড সেক্সুয়াল মেডিসিন কনসালটেন্ট ডা. অজিত চক্রবর্তী।

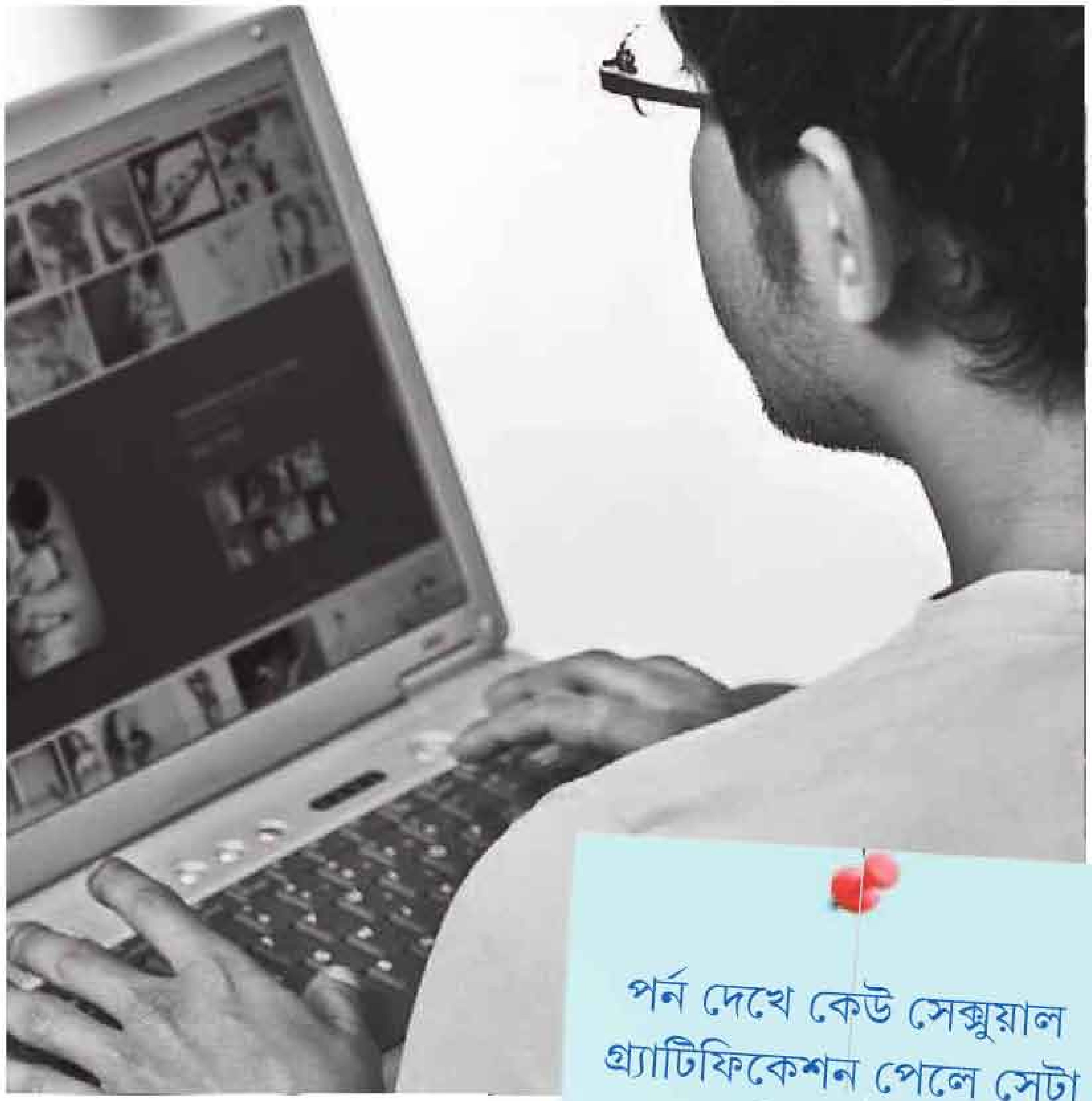
বিয়ে হয়েছে তিনবছর। বিয়ের পরে বুঝতে পারছি যে স্বামী যৌনমিলনে অতটা উৎসাহ পান না। সারাদিন কাজের চাপে আমরা দু'জনেই খুব একটা সময় পাই না। কীভাবে স্বাভাবিক যৌনজীবন পেতে পারি?

সুজাতা সেন, গল্ফগ্রিন

শারীরিক ও মানসিক, দু' ধরনের কারণেই এরকম হতে পারে। অনেকেই যৌনমিলনে আত্মবিশ্বাস পান না। তাই পার্টনারের সঙ্গে সাবলীলভাবে যৌনক্রিয়া করতে পারেন না। পুরুষাঙ্গের আকার ও অন্য কোনও শারীরিক সমস্যা থাকলেও অনেকে আত্মবিশ্বাস পান না। অনেকের আবার অতীতের কোনও সেক্সুয়াল ট্রমার ফলেও মিলনে অনীহা দেখা দিতে পারে। হরমোনাল ডেফিশিয়েন্সির ফলেও মিলনে অনিচ্ছা দেখা যেতে পারে। থাইরয়েড হরমোনের অভাব বা আধিক্যও এর গুরুত্বপূর্ণ কারণ। অনেক স্ত্রীরা আবার সেক্সুয়াল পেন-এর কারণে মিলিত হতে চান না। ডিপ্রেশনের কারণেও সেক্সুয়াল অ্যাক্টিভিটি কমে যেতে পারে। এছাড়া ধূমপান বা অ্যালকোহল সেবন অতিরিক্ত মাত্রায় করলে সেক্সুয়াল ডিসফাংশন দেখা দিতে পারে। যেহেতু এটি অর্গ্যানো-সায়কোলজিকাল সমস্যা, তাই শুধু ওষুধ দিয়ে এর চিকিৎসা সম্ভব নয়। কাউন্সেলিং এক্ষেত্রে খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিছু কিছু ক্ষেত্রে সেক্স থেরাপির সাহায্য নিতে হয়।

> অতীতের কোনও সেক্সুয়াল ট্রমা বা হরমোনাল ডেফিশিয়েন্সির ফলেও অনেকে যৌনমিলনে আত্মবিশ্বাস পান না।


umbrella®
Sunscreen
SPF 50
SPF 25
SPF 60
SPF 40
SPF 25
কড়া রোদের মোকাবিলায়! চিন্তা কী?
আছে আমার আমব্রেলা সানস্ক্রিন
KEYA SETH'S AROMATHERAPY®
An ISO 9001-2008 Certified Company
Call: 033 4060 5050 | E-mail: help@keyaseth.in
Web: www.keyaseth.in || Find us on www.facebook.com/keyaseth



পর্ন দেখে কেউ সেক্সুয়াল গ্র্যাটিফিকেশন পেলে সেটা স্বাভাবিক। তবে এটা কখনওই যেন অ্যাডিকশন না হয়ে যায়।

আমার স্বামী যৌনমিলনে অহেতুক ভয় পান। শুনেছি সেক্স থেরাপির মাধ্যমে এই সমস্যার নিরাময় সম্ভব। এটা কী সত্যি?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বাগনান

সেক্স থেরাপি আসলে এক ধরনের সাইকো থেরাপি। যেসব শারীরিক সমস্যার সমাধানে ওষুধই একমাত্র উপায় নয়, সেগুলোর নিরাময়ে সেক্স থেরাপি কাজে আসতে পারে। এটি এক ধরনের বিহেভিয়ারাল থেরাপি। স্বামী-স্ত্রীকে কিছু সেক্সুয়াল টাস্ক করতে দেওয়া হয়। এর মাধ্যমে যৌনভীতি কাটিয়ে উঠে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারেন তাঁরা। সেক্সুয়াল ডিসফাংশনের মতো সমস্যার সমাধানে সেক্স থেরাপি কাজে আসতে পারে। তবে পুরোপুরি শারীরিক কারণে হওয়া সমস্যার নিরাময় সেক্স থেরাপির মাধ্যমে হয় না। প্রিম্যাচিওর ইজ্যাকুলেশন, ইরেক্টাইল ডিসফাংশন, মহিলাদের ভ্যাজাইনাসমাস ইত্যাদি সমস্যার পিছনে থাকা মানসিক কারণগুলির জন্য সেক্স থেরাপির সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। তবে সুস্থ ও সুন্দর যৌনজীবন পেতে পার্টনারের সঙ্গে কমিউনিকেশন বাড়ান। অ্যালকোহল সেবন থেকে বিরত থাকুন।

যোগাযোগ: www.esexologist.com

যৌনজীবন নিয়ে নানা জটিল সমস্যায় ভুগলে অবিলম্বে সতর্ক হন। তবে যেহেতু সমস্যাগুলি প্রতিটি মানুষের ক্ষেত্রে আলাদা, তাই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ না নিয়ে কোনও কাজ করবেন না।

মডেল: ইনা, সৌরভ, মধুরিমা, সৈকত
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ২৩৬৪৯৩৩১
লোকেশন: দ্য সুইসওতেল
ফোন: ৬৬২৬৬৬৬৬
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

এখন আপনার শহরের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরাই আপনার প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন আপনাদের পাতায়



ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড নিয়ে কিছু দরকারি কথা

পেটে ব্যথা, হেভি ব্লিডিং, ইনফার্টিলিটি ইত্যাদি বিভিন্ন সমস্যার আসল কারণ অনেক সময়েই ইউটেরাসের ফাইব্রয়েড। এ সম্পর্কে সবিস্তার জানালেন হাওড়ার দেবশিশু নার্সিংহোমের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. প্রশান্ত মুখার্জি।

প্রশ্ন : আমার বয়স বাইশ, বিয়ে হয়নি। সম্প্রতি রুটিন চেক আপের সময় আমার ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড ধরা পড়েছে। এটা আসলে ঠিক কি? — শ্রেয়া, ডোমজুড়

ডা. মুখার্জি : ইউটেরাসে একধরনের বিনাইন (ক্যানসারাস নয়) টিউমার হয় এদেরই ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড বা ফাইব্রয়েড বলে। পৃথিবীতে প্রতি ৫ জন মহিলার মধ্যে একজন ফাইব্রয়েডে ভোগেন। এদের অর্ধেকের বয়স পঞ্চাশ, তবে কুড়ির নিচে ফাইব্রয়েড বিরল। বয়ঃসন্ধি থেকে মেনোপজের মধ্যেই ফাইব্রয়েড হয়। যদিও কারণ জানা যায়নি তবে স্ত্রী হরমোন ইস্ট্রোজেনের সঙ্গে এর একটি সম্পর্ক আছে। মেনোপজের আগে পর্যন্ত ফাইব্রয়েডগুলি খুব ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে। সাধারণত ফাইব্রয়েড অনেকগুলি হয়। কিন্তু কেবলমাত্র একটা হতেও দেখা যায়। আকারেও এগুলি মাইক্রোস্কোপিক থেকে সারা ইউটেরাস জোড়া বেশ কয়েক পাউন্ডের হতে পারে।

প্রশ্ন : ডাক্তারবাবু, আমার ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড আছে, ভবিষ্যতে এর থেকে কি ক্যানসার হতে পারে? — নীলাঞ্জনা, হাওড়া ময়দান

ডা. মুখার্জি : সাধারণ ফাইব্রয়েড থেকে কখনও ক্যানসার তো হয়ই না, বরঞ্চ ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড থাকলে জরায়ুর অন্যান্য ক্যানসারও হয় না। তবে এখন চিকিৎসকরা দেখেছেন, প্রতি হাজার জনে একজন হিসাবে কখনও কখনও মহিলাদের মধ্যে লিওমি সারকোমা (Leiomyosarcoma) নামের এক ধরনের ক্যানসার যুক্ত ফাইব্রয়েড দেখা যায়। তবে তার চরিত্র সাধারণ ফাইব্রয়েডের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা।

প্রশ্ন : আমি তিরিশ বছর বয়সের বিবাহিতা মহিলা। একটি ছেলেও আছে। কিভাবে বুঝব যে আমার ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড আছে কিনা? — নাজনিন, সাঁতরাগাছি

ডা. মুখার্জি : ফাইব্রয়েডে সাধারণত কোনও উপসর্গ থাকে না। তবে বর্ধিত ফাইব্রয়েড তার অবস্থান অনুসারে বিভিন্ন স্থানে চাপ দিলেই সমস্যা শুরু হয়। যেমন, ইউটেরাসের লাইনিং-এর উপরের বা সাবমিউকোসাল ফাইব্রয়েড থেকে হেভি ব্লিডিং, আবার ইউটেরাসের ভিতর বা বাইরে থেকে চাপ দিলে মৃদু থেকে তীব্র পেটে বা কোমরে যন্ত্রণা, পেটে অস্বস্তি বা ভারি ভাব, অন্যদিকে ব্লাডারে চাপ দিলে যখন তখন প্রস্রাবের সমস্যা, রেক্টামে চাপ দিলে কনস্টিপেশন এবং মেরুদণ্ডে চাপ দিলে পিঠে বা পায়ে লাগাতার ব্যথা হতে পারে। এছাড়া কোনও কারণে ফাইব্রয়েডে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হয়ে পুষ্টির অভাব ঘটলে এক ধরনের বিষাক্ত বর্জ্যপদার্থ বেরোয় এর থেকে পেট যন্ত্রণা বা জ্বর হতে পারে। এই ধরনের কোনও উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আল্ট্রা সনোগ্রাফি বা এমআরআইতে ফাইব্রয়েডের আকার, অবস্থান ও চরিত্র বোঝা যায়।

প্রশ্ন : ফাইব্রয়েডের জন্য মায়ের ইউটেরাস বাদ দিতে হয়। আমার কি ফাইব্রয়েডের রিস্ক আছে? — সঞ্চিতা, সালকিয়া

ডা. মুখার্জি : সাধারণত মায়ের থাকলে সন্তানের ফাইব্রয়েড হবার তিনগুণ বেশি সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া ওবেসিটি, জাতিগত কারণ, অতিরিক্ত রেড মিট বা জাঙ্ক ফুড খাবার মতো খাদ্যাভ্যাসও ফাইব্রয়েডের রিস্ক ফ্যাক্টর। নিয়মিত প্রচুর সবুজ শাকসবজি খেলে ফাইব্রয়েডের সম্ভাবনা কমে। সাধারণত মেনোপজের পরে ফাইব্রয়েডগুলি ধীরে ধীরে শুকিয়ে আসে।

যোগাযোগ : 98302 51437, 2666 7692



ফাইব্রয়েড থাকলেও সন্তান হতে পারে

ইউটেরাসে ফাইব্রয়েডের অবস্থানের কারণে ইনফার্টিলিটি দেখা দিতে পারে। এর থেকে মুক্তিও সম্ভব। ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড নিয়ে আরও কিছু কথা জানালেন ডা. শিপ্রা রায়চৌধুরি কনসালট্যান্ট গাইনোকলজিস্ট, আমন্ত্রণ, চন্দননগর। ।

প্রশ্ন : ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড নিয়েই বিয়ে হয়েছে। বয়স তেইশ। ভবিষ্যতে আমার কি মা হতে অসুবিধা হবে? — মধুরিমা, চুঁচুড়া

ডা. রায়চৌধুরি : সাধারণত পাঁচ-দশ শতাংশ সন্তানহীনা মহিলার ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড থাকে। আসলে ইউটেরাইন ক্যাভিটিতে ফাইব্রয়েড হলে বা ৬ সেন্টিমিটারের অধিক ব্যাসের বড় ফাইব্রয়েড ইউটেরাসের দেওয়ালে আটকে থাকলে ইনফার্টিলিটি দেখা দেয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ফাইব্রয়েডের জন্য সন্তান ধারণে কোনও সমস্যা হয় না। তবে সবসময়েই এ বিষয়ে একজন ফার্টিলিটি স্পেশালিস্টের মতামত নেওয়া জরুরি।

প্রশ্ন : আমার গর্ভাবস্থায় দ্বিতীয় মাসে ইউটেরাসে ফাইব্রয়েড ধরা পড়েছে। এর জন্য আমার প্রেগনেন্সিতে কোনও ক্ষতি হবে না তো? — জয়শ্রী, মগরা

ডা. রায়চৌধুরি : দুই থেকে বারো শতাংশ গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে ফাইব্রয়েড দেখা যায়। বেশিরভাগ ফাইব্রয়েড এই সময়ে বাড়ে না। না হলে সাধারণত প্রেগনেন্সির প্রথম বারো সপ্তাহের মধ্যেই ফাইব্রয়েড বৃদ্ধি পেতে থাকে। এজন্য আবার প্রচণ্ড যন্ত্রণায় হাসপাতালে ভর্তি হবার প্রয়োজন হতে পারে। এছাড়া ফাইব্রয়েডের কারণে অনেক সময় সন্তানের অবস্থানের বদল ঘটে, প্রসবের সময় এগিয়ে আসে, সিজারিয়ান ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়ে আবার মিসক্যারেজও ঘটে। তবে অত্যন্ত অল্প ক্ষেত্রে প্রেগনেন্সির সময়ে ফাইব্রয়েডের কারণে সার্জারি করা হয়। আসলে আপনার ডাক্তারবাবুই সঠিক পরামর্শ দিতে ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩২। হেভি পিরিয়ডের সমস্যায় ভুগছি। আমার ইউটেরাইন ফাইব্রয়েডও আছে। আমার ডাক্তারবাবু ওষুধের সাহায্যে এটির চিকিৎসা করছেন। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আর কি কোনও উপায় আছে? — কুমকুম, ব্যান্ডেল

ডা. রায়চৌধুরি : মিফিপ্রিস্টোন, ড্যানাজোল, GnRH অ্যানালগের মতো আধুনিক ওষুধের সাহায্যে ফাইব্রয়েডের চিকিৎসা করা হয়। অনেক সময়ে লো-ডোজে ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিলও দেওয়া হয়। এছাড়া প্রয়োজনে হিস্টেরেক্টমি করে ইউটেরাস বাদ দেওয়া হয় বা মায়োমেক্টমি করে ইউটেরাস থেকে ফাইব্রয়েড বার করে নিয়ে আসা হয়। এছাড়াও এখন ফাইব্রয়েড চিকিৎসায় ক্রায়োসার্জারি বা অত্যাধুনিক বিকল্প পদ্ধতিও ব্যবহার করা হচ্ছে। তবে হিস্টোরেক্টমি ছাড়া অন্য যে কোনও পদ্ধতিতে আবার ফাইব্রয়েড না হবার গ্যারান্টি দেওয়া যায় না।

প্রশ্ন : ল্যাপারোস্কোপিক মায়োমেক্টোমি করে সম্প্রতি আমার ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড বাদ দেওয়া হয়েছে। ভবিষ্যতে কি আবার ফাইব্রয়েড হতে পারে? — রমা, আপার চন্দননগর

ডা. রায়চৌধুরি : সঠিক সার্জারি হবার ফলে আপনি ফাইব্রয়েড জনিত উপসর্গ থেকে আরাম পাবেন তবে হিস্টেরেক্টমি বা ইউটেরাস বাদ দেওয়া ছাড়া অন্য কোনও চিকিৎসায় ভবিষ্যতে আবার ফাইব্রয়েড না হবার গ্যারান্টি দেওয়া যায় না। অন্যদিকে ফাইব্রয়েড জনিত ইনফার্টিলিটির ক্ষেত্রে মায়োমেক্টোমিতে ভালো ফল পাওয়া যায়।

যোগাযোগ : 033 2683 6454

item

আপনার পছন্দের

শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, স্মার্ট ফোন কিংবা মেক-আপ কিট — আপনার পছন্দের নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲নোকিয়া স্মার্ট ফোনের জগতে নিয়ে এল নবতম সংযোজন নোকিয়া এক্স। এতে আছে ৪ ইঞ্চি ডিসপ্লে, ডুয়াল কোর প্রসেসর, ডুয়াল সিম, ৩২ জিবি এক্সপ্যান্ডেবল মেমরি, ৫১২ এমবি র‍্যাম, ৩ এমপি ক্যামেরা, স্যাটেলাইট জিপিএ। এটি সবুজ, লাল, হলুদসহ একাধিক আকর্ষণীয় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৮৫৯৯ টাকা।



▲পায়ের আরামের কথা মাথায় রেখে বাটা নিয়ে এল স্প্রিং-সামার কালেকশন। এই জুতোগুলো একদিকে যেমন কমফর্টেবল তেমনই স্টাইলিশ। আবার একইসঙ্গে হালকা, মজবুত আর টেকসইও। দাম শুরু ৪২৯৯ টাকা থেকে। রয়েছে ব্যাগ ও নানা অ্যাকসেসরিজ়।



▲আমেরিকান ট্যুরিস্টার নিয়ে এল ফ্যাশনেবল লাগেজ ব্যাগের এক আকর্ষণীয় সম্ভার। এই ব্যাগ একদিকে যেমন স্টাইলিশ, তেমনই টেকসই। এটি লাল ও টারকয়াজ় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম শুরু ৭৪৯০ টাকা থেকে।

আপনার চুলকে আরও সুন্দর করে তুলতে ট্রেসমি নিয়ে এল ভিটামিন বি থ্রি, সি, ই সমৃদ্ধ শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের নতুন রেঞ্জ। এটি চুলের গোড়া থেকে পুষ্টি জোগাবে। চুল হয়ে উঠবে নরম, চকচকে। ৯০ ও ২১৫ মিলি শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ৮০ ও ১৭০ টাকা।



▼আপনার সৌন্দর্যে নতুন মাত্রা যোগ করতে ভারতীয় ব্র্যান্ড 'ব্লু হেভেন'-এর সঙ্গে সহযোগিতায় এমটিভি নিয়ে এল মেক-আপ রেঞ্জ এমটিভি মুয়া। এতে আছে আইলাইনার, কাজলপেন্সিল, ফাউন্ডেশন, লিপস্টিকসহ আরও অনেক কিছু। এই মেক-আপ কিটের দাম ১৯২৯ টাকা।





▲ইনটেক্স নিয়ে এল মাল্টিমিডিয়া স্পিকারের নতুন রেঞ্জ। হাই সাউন্ড কোয়ালিটি পেতে টিভি, ল্যাপটপের সঙ্গে এই স্পিকার লাগিয়ে নিন। ডিজিটাল এফএম আর এলইডি ডিসপ্লে এর ইউএসপি। এই মাল্টিমিডিয়া স্পিকারের দাম শুরু ২৯৯০ টাকা থেকে।



▲পুরুষ ও মহিলাদের জন্য লাকোস্ত পোলো নিয়ে এল পোশাকের আকর্ষণীয় সম্ভার। অফিস বা পার্টির জন্য একেবারে আদর্শ। নরম ফেব্রিক দিয়ে তৈরি বলে আরামদায়ক। দাম শুরু ৩২৫০ (ছেলেদের) ও ২৭৫০ টাকা (মেয়েদের) থেকে।



বিপরীত স্বভাবের বোন

দুই বোনের মধ্যে একজন নিতান্তই শান্ত-ভদ্র গোছের। আর একজন আবার ঠিক তার বিপরীত স্বভাবের! আসলে, ভাই-বোন মানেই যে একইরকম স্বভাবের হবে, এমন তো কোনও কথা নেই! দু'জন আলাদা মানুষের ব্যক্তিত্বের বহিঃপ্রকাশ আলাদা হতেই পারে। অনেক পরিবারে ছোটবেলা থেকে হয়তো কাউকে একটু বেশিই আদরযত্নে লালন করা হয়েছে, আবার কাউকে মানুষ করার হয়েছে টমবয়ের আদলে। আপনার বোনের পছন্দ-অপছন্দগুলো আপনার ভালো নাও লাগতে পারে, তবে সেগুলোর মর্যাদা দেওয়ার চেষ্টা করুন। যেমন ধরুন, ওর যদি সিরিয়াল দেখার বদলে খেলাধুলোয় উৎসাহ থাকে, তাহলে টি.ভি দেখার সময় ভাগ করে নিন। বন্ডিং বাড়াতে দু'জনে পছন্দসই রেস্তরাঁয় খাবার খেতে যাওয়া বা একসঙ্গে শপিং করতে যাওয়া যেতেই পারে। মাঝেমধ্যে এক-আধদিন 'রোল রিভার্সাল'ও করে দেখতে পারেন। আপনি যেভাবে সাজগোজ করতে ভালবাসেন, তা একদিন আপনার বোনকে ট্রাই করতে বলুন। এটা কিন্তু একজনের ব্যক্তিত্ব আর একজনের উপর চাপিয়ে দেওয়া নয়! পারস্পরিক বোঝাপড়া বাড়ানোর উপায়। তবে, কোনও মানুষের স্বতন্ত্র ব্যক্তিত্বের উপরে প্রভাব ফেলার চেষ্টা করার প্রয়োজন নেই।

মডেল: রুকমা, মিশমী, **মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি, **ফোন:** ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১, **ছবি:** অমিত দাস

চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, পছন্দ-অপছন্দ— সব দিক থেকে দুই বোন হতেই পারে আলাদা। কিন্তু পারস্পরিক সম্পর্কে এর প্রভাব পড়ে না।

দোল চলে গেলেও
রঙের রেশ এখনও
মন জুড়ে। সেই
আবির রঙের
ছোঁয়া পোশাকেও।
ফ্যাশন ক্যানভাসে
রঙের রায়ট।

রঙের বাহার



পালাজোয় আবির
রঙের রেফারেন্স।
আবির লাল
ফ্লেয়ার্ড পালাজোর
সঙ্গে চাইনিজ়
কলারের সাদা
স্মার্ট শার্ট।

শার্ট: সিয়েনা, যোধপুর পার্ক
ফোন: ৪০০০ ২৮২৮
পালাজো: গ্লোবাল দেশি
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
ফোন: ৩১৯০ ৩১৩১



লালের পর এবার
সবুজ। সাদা সেল্ফ
ওয়র্ক করা
স্লিভলেস কুর্তা
আর চুড়িদার।
সঙ্গে একেবারে
কনট্রাস্টিং আবির
সবুজ দোপাট্টা।

পোশাক: প্যালেট
ফোন: ২৪৮৬ ৩৪৯৬

সাদার সঙ্গে
কমলার কম্বিনেশন।
আবির কমলা রঙা
হল্টারনেক সেল্ফ
স্ট্রাইপড শর্ট টপ।
টিম আপ করা
হয়েছে সরু জরির
পাড় দেওয়া
নি লেংথ সাদা
স্কার্টের সঙ্গে।



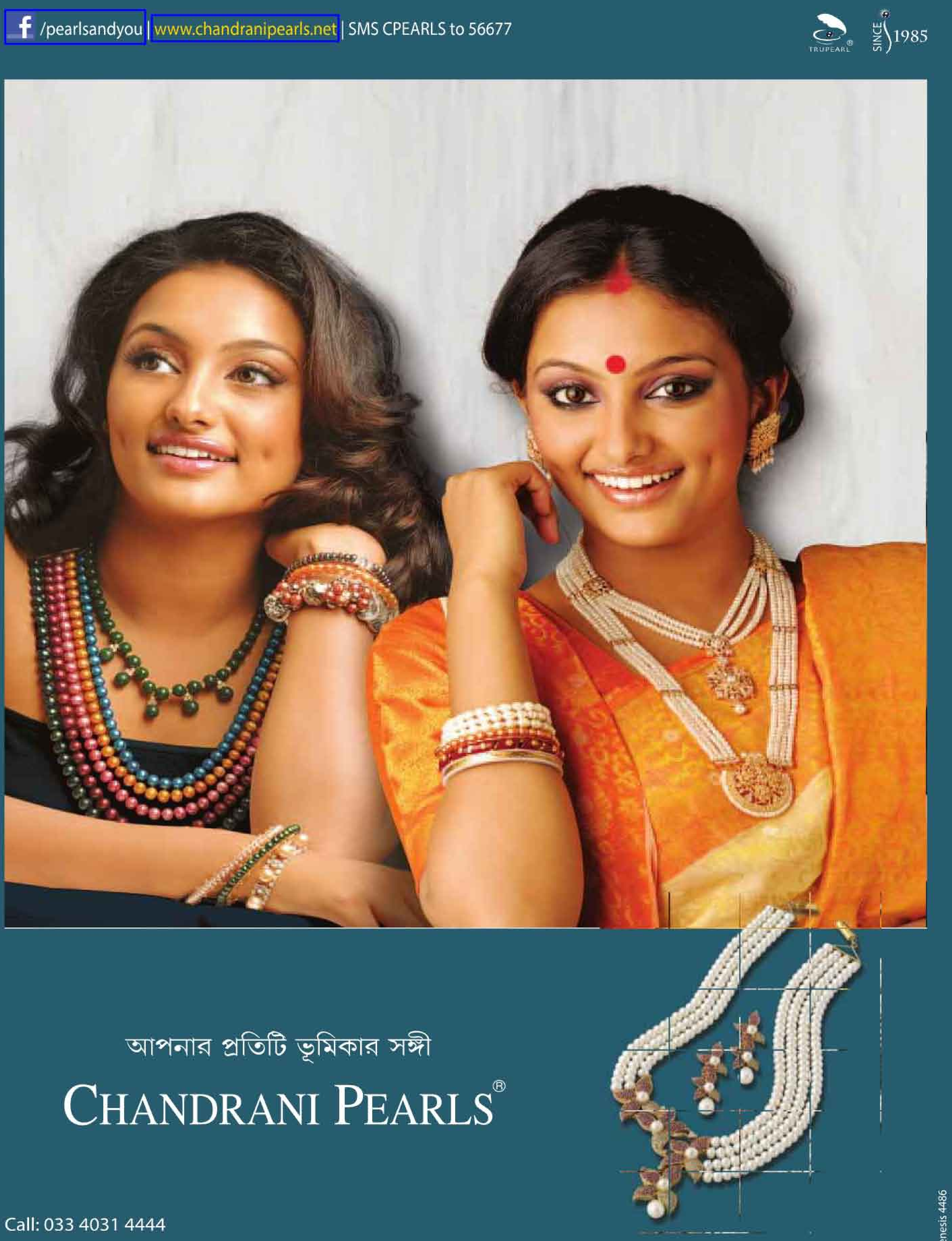
পোশাক: প্যালেট


LOTUS
HERBALS
WHITENING GEL CRÈME VS. ORDINARY FAIRNESS CREAM.
THE DIFFERENCE IS VISIBLE.
A UNIQUE FORMULATION OF DEEP PENETRATING GEL AND RICH NOURISHING CRÈME!
Lotus presents WHITEGLOW™ Skin Whitening & Brightening Gel Crème, the first of its kind in India. Light and non-oily, it is easily absorbed, ensuring deeper penetration of its active ingredients. Enriched with renowned fairness agents like grape, mulberry, saxifraga extracts and milk enzymes, it Lightens, Whitens and Brightens in just 7 days*.
The future of skin whitening is here.
WHITEGLOW™
India's 1st Whitening & Brightening Gel Crème
Gel + Creme
GEL CRÈME
Introducing Massage Crème
LOTUS HERBALS
WHITEGLOW™
Skin Whitening & Brightening Gel Crème
SPF 25 | PA+++ All Skin Types
Now shop for your favourite Lotus products at: www.lotusherbals.com
*Regular use for 7 days.

ব্লাউজ়ের রং
আবির গোলাপি।
সঙ্গে সোনালি
জরির টেম্পল
বর্ডারের অফ
হোয়াইট শাড়ি।
হালকা রুপোর
গয়নায় দারুণ।



মডেল: বিবৃতি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
শাড়ি: মৃগনয়নী, দক্ষিণাপণ
ফোন: ২৪২৩ ৭৫১২
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


/pearlsandyou | www.chandranipearls.net | SMS CPEARLS to 56677
TRUPEARL
SINCE 1985
আপনার প্রতিটি ভূমিকার সঙ্গী
CHANDRANI PEARLS®
Call: 033 4031 4444
Genesis 4486



রয়্যাল ব্লু স্লিভলেস
শর্ট সিল্ক ড্রেস।
সঙ্গে শর্ট জ্যাকেট।
সুতির জ্যাকেটে অল
ওভার ভার্টিকাল
স্ট্রাইপস। ভিনটেজ
কাট অ্যান্ড স্টাইল।

ভিনটেজ ইম্যাজিনেশন

এলিগেন্ট ও
ভিনটেজ কাট ও স্টাইলের
ক্লাসি।
আধুনিক অ্যাডাপ্টেশন। পুরনো
ওয়েস্টার্ন
দিনের হারিয়ে যাওয়া ম্যাজিক
ওয়্যারের নতুন
এবারের ফ্যাশন ফিচারে।
স্টাইল স্টেটমেন্ট।

ভিক্টোরিয়ান ওয়র্ল্ড রিক্রিয়েটেড। সাজপোশাকে যেমন ভিনটেজ লুক অ্যান্ড ফিল। আবহে, প্রেক্ষিতেও সেই সুর, সেই মেজাজ। পুরনো স্টাইল রিভিজ়িটেড।

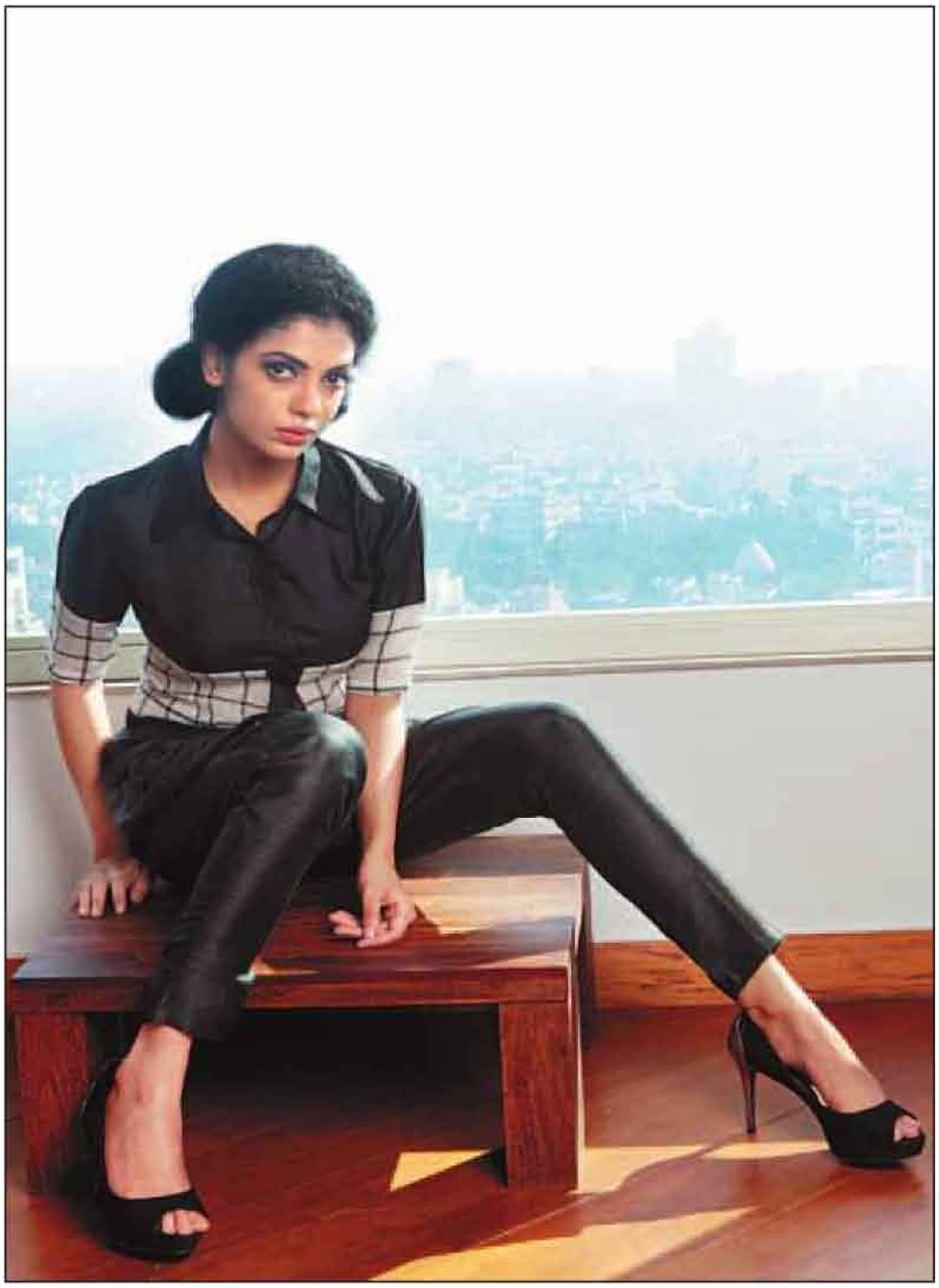


সুতির ড্রেসে অল ওভার ভার্টিকাল স্ট্রাইপস। তাই শার্ট স্টাইল কলার এই পোশাকের ইউএসপিও বটে।

কোয়ার্টার স্লিভড নি লেংথ ড্রেস। পুরনো দিনের ফ্রকের রি ইনকারনেশন।



সিল্কের কাফতান
স্টাইল লং ড্রেস।
সাদা বেসে অল
ওভার অ্যাবস্ট্রাক্ট প্রিন্ট।
অ্যাডেড স্টাইল
কোশেন্ট চওড়া
কালো বেল্ট।



মডেল: শুভমিতা
পোশাক: কণিষ্ক, গড়িয়াহাট
ফোন: ৬৬০৩ ৭১৪৮
ছবি: ইন্দ্রনীল মুখোপাধ্যায়

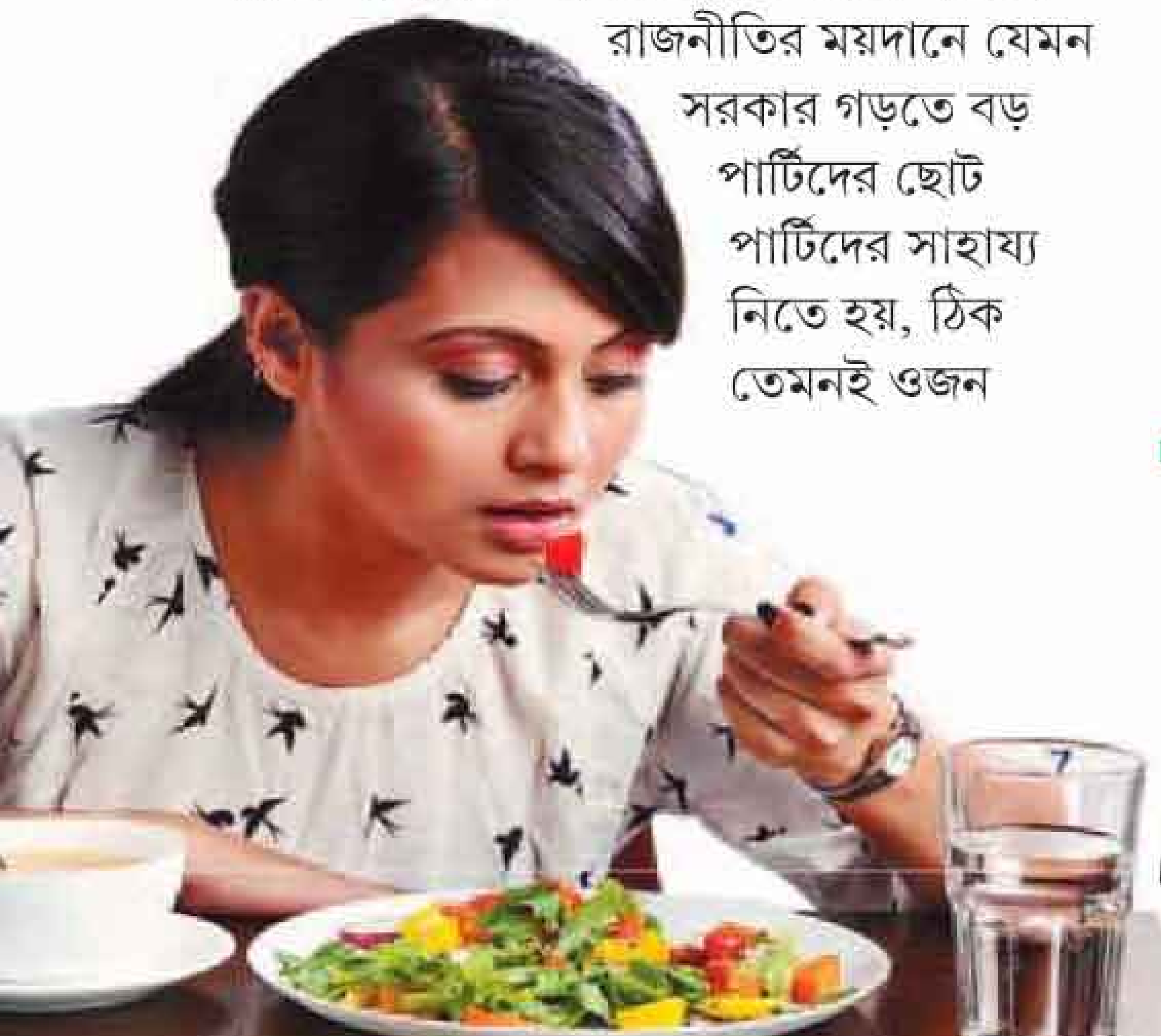
সাদা-কালোর ক্লাসিক কম্বিনেশন। টু টোনড চেকড শার্টের সঙ্গে টিম আপ করা হয়েছে তসরের কালো ড্রেপড প্যান্ট।

ভিটামিন এ খাওয়া জরুরি

শুধুমাত্র প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট বা ফ্যাট খাওয়াই যথেষ্ট নয়, শরীর সুস্থ রাখতে আপনার ডায়েটে রাখুন পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।



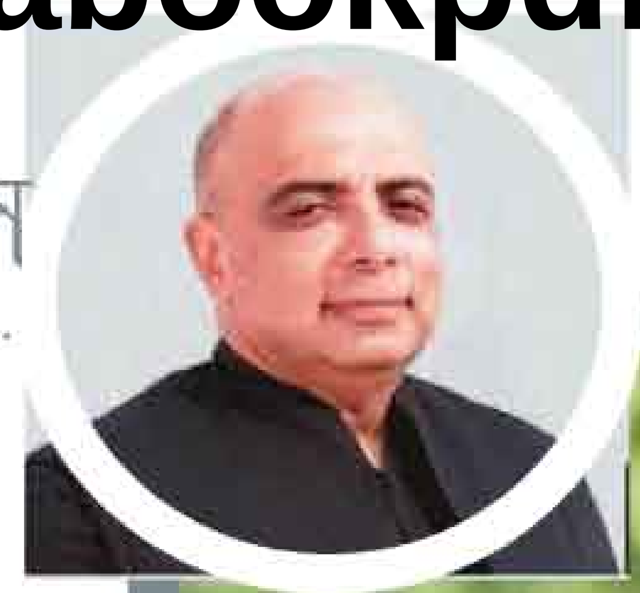
সেই ছোটবেলা থেকেই আমরা জানি যে শরীরের পক্ষে ভিটামিন খুব জরুরি। কিন্তু কেন জরুরি, সেই নিয়ে বোধহয় কেউই খুব একটা ভাবনাচিন্তা করি না। ক্যাটালিস্ট, কো এনজ়াইম আর কো ফ্যাক্টর হিসেবে দারুণ কাজ করে ভিটামিন। আর এখন আমাদের যা লাইফস্টাইল তাতে ভিটামিনের দরকার প্রচণ্ড। অতিরিক্ত প্রসেসড খাবার খাওয়া, স্ট্রেস, ধুমপান করার অভ্যেস, লেট নাইট, এক্সারসাইজ়ের অভাবের ফলে শরীরে ভিটামিনের চাহিদা খুবই বাড়ছে। আর জানেন কি, কোনও নিউট্রিয়েন্টই কিন্তু একলা কাজ করতে পারে না। যেমন ধরুন ক্যালশিয়াম। হাড় মজবুত করতে ক্যালশিয়ামের কোনও বিকল্প নেই। কিন্তু ক্যালশিয়াম তখনই সঠিকভাবে কাজ করতে পারে যখন শরীরে আরও ২৪টা নিউট্রিয়েন্ট উপস্থিত থাকে। আবার আয়রন যাতে হিমোগ্লোবিন তৈরি করতে পারে, তার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ প্রোটিন, ভিটামিন বি আর সি চাই। তেমনই ভিটামিন যাতে কাজ করতে পারে, তার জন্যে অন্যান্য নিউট্রিয়েন্ট খেতে হবে। তাই শরীর সুস্থ রাখার জন্য আমাদের সকলের চাই ওয়েল রাউন্ডেড ডায়েট, নিয়মিত এক্সারসাইজ় আর মানসিক শান্তি। ব্যাপারটা অনেকটা রাজনীতির মতো। রাজনীতির ময়দানে যেমন সরকার গড়তে বড় পার্টিদের ছোট পার্টিদের সাহায্য নিতে হয়, ঠিক তেমনই ওজন কমাতে, সুস্থ ঝরঝরে শরীর পেতে 'মেজরিটি বা সিঙ্গল পার্টি'-র উপর ভরসা করলে চলবে না। মানে হাই প্রোটিন, লো কার্ব বা লো ফ্যাট ডায়েটই যথেষ্ট নয়। ভিটামিন, মিনারেলও চাই। এবার আসি ভিটামিন এ প্রসঙ্গে। ভিটামিন এ-র উপকারিতা অনেক। ইমিউনিটি বাড়াতে, চোখ ভাল রাখতে, শরীরের ডেভলপমেন্টের জন্য ভিটামিন এ অপরিহার্য। ফ্রি র‍্যাডিকালের বিরুদ্ধে কোষের সুরক্ষার দায়িত্ব ভিটামিন এ-র উপর বর্তায়। স্ট্রেসের সময় ভিটামিন এ খুব দরকার। ক্র্যাশ ডায়েটিং বা অতিরিক্ত এক্সারসাইজ় করার পর অনেকেই অসুস্থ হয়ে পড়েন। ভিটামিন এ-র ঘাটতি কিন্তু এর মূল কারণ। আর আমাদের হেকটিক লাইফস্টাইলের সঙ্গে মোকাবিলা করতে হলে ডায়েটে ক্যারোটিনের পরিমাণ বাড়াতেই হবে। হোল আর লো ফ্যাট মিল্ক, পালংশাক, পাকচয়, গাজর, রাঙা আলু, কুমড়ো, স্কোয়াস, লেটাস, বেল পেপার, টুনায় প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে। ব্রণর সমস্যা দূর করতেও ভিটামিন এ খুব কার্যকরী। ক্যানসার প্রতিরোধ করতে ভাল। ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন কমাতেও ভিটামিন এ খুব জরুরি। বুঝতেই পারছেন ভিটামিন এ ছাড়া কিন্তু শরীর নড়বড়ে হয়ে যাবে। তাই ডায়েটে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাটের সঙ্গে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন চাই-ই-চাই।



মডেল: সুনন্দিনী
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: অমিত দাস



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন: sananda@abp.in



সামার স্টাইল

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমি পোশাক নিয়ে নিত্যনতুন এক্সপেরিমেন্ট করতে পছন্দ করি। এই সিজ়নে কীরকম পোশাক আর রং পরা উচিত হবে? আমি ওয়েস্টার্ন পোশাকে বেশি স্বচ্ছন্দ।

ঋতুজা বসাক, ই-মেল মারফত

গরমকালে হালকা পোশাক পরাই ভাল। কটন, লিনেনে ফ্যাব্রিক পরতে পারেন। সিল্ক, রেশম এই সিজ়নের জন্যে





ক্রিম রঙের টপ

উপযুক্ত নয়। ঢিলেঢালা পোশাক পরলে আরাম হবে। আর রং নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করার সুযোগ তো প্রচুর। ব্রাইট কালারসও পরতে পারেন আবার হালকা রংও। বেজ বা ক্রিম এই মরশুমের জন্যে আদর্শ। ক্রিম টপের সঙ্গে ডেনিম তো আছেই। ড্রেসও পরতে পারেন। নীলের নানা শেড ট্রাই করতে পারেন। টারকোয়াজ, আকাশি নীল ভাল লাগবে। পিচ, পিঙ্ক, হলুদ রঙের পোশাকও পরতে পারেন।

মডেল: রুকমা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
ক্রিম টপ ও পিঙ্ক ড্রেস: ফ্রেঞ্চ কানেকশন ইউ কে, সাউথ সিটি মল
ফোন: ৪০৬৪৩৪৪১
ব্লু টপ: কণিষ্ক
ফোন: ৬৬০৩৭১৪৮
ছবি: সোমনাথ রায়

বসের সঙ্গে বন্ডিং বাড়িয়ে তুলুন



বসকে আপ্যায়ন করতে চাইছেন? বা ফ্যামিলি ডিনারের কীভাবে যোগ্য হোস্ট হয়ে উঠবেন বুঝে পাচ্ছেন না? সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

সামনের সপ্তাহে আমার বসকে বাড়িতে নেমন্তন্ন করতে চাই। উনি বেশ গম্ভীর প্রকৃতির মানুষ। বুঝতে পারছি না, ওঁর জন্য কী ধরনের আয়োজন করব? ওঁকে কি কোনও উপহার দেওয়ার প্রয়োজন আছে?

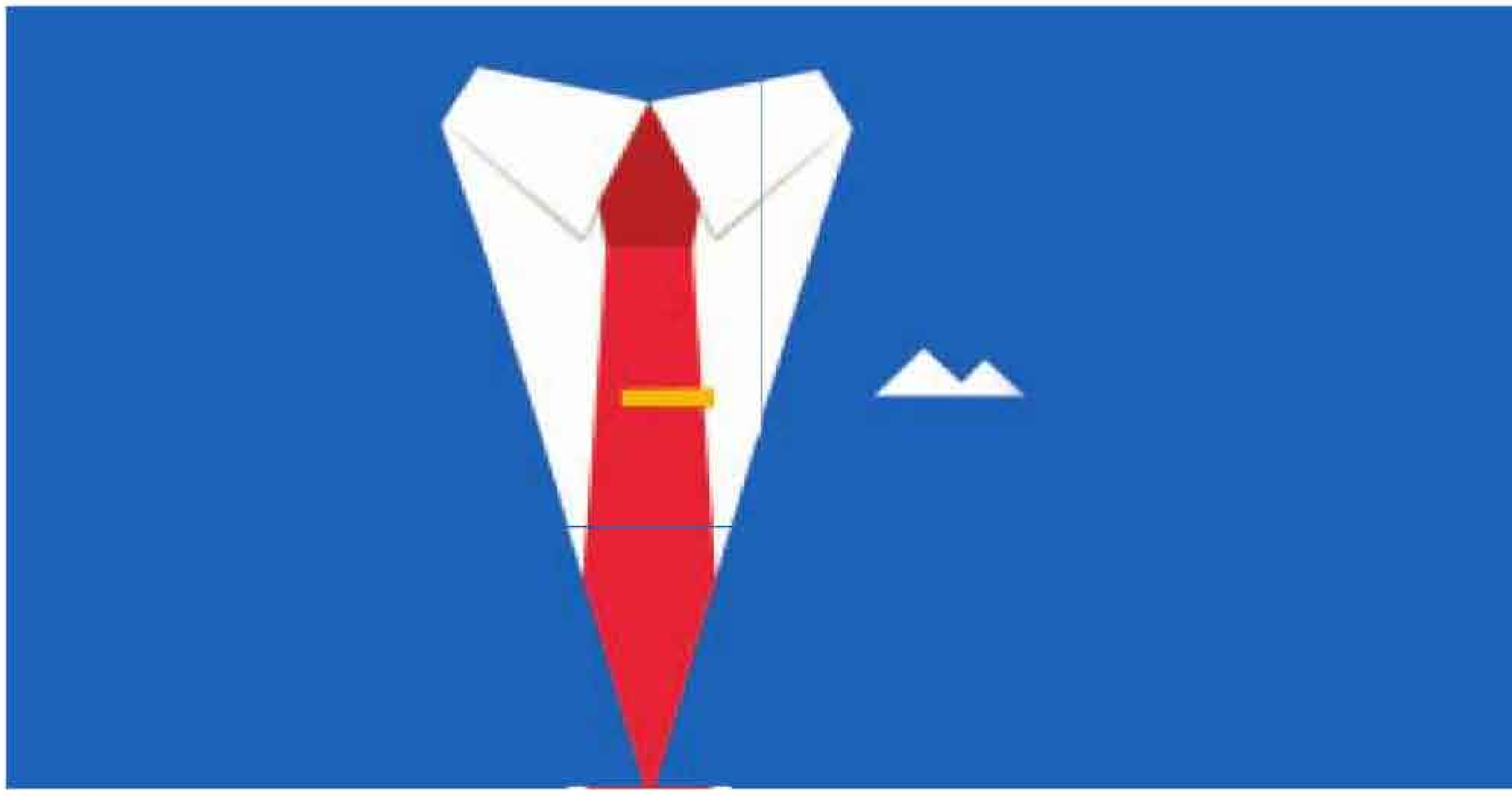
তনিমা দে, কলকাতা

নিজের বাড়িতে বসকে ডেকে তাঁর যথাযথ আপ্যায়ন করাটা মোটেও সহজ ব্যাপার নয়। তাই সময় থাকতে আয়োজন করতে পারলে ভালো হয়। বাড়িঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। জিনিসপত্র ছড়িয়ে ছিটিয়ে রাখবেন না। খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারেও আগে থেকেই ভেবে রাখুন। খাবারের ব্যাপারে বসের পছন্দ-অপছন্দের বিষয়টা একটু জেনে নিন। প্রয়োজনে চেনাপরিচিত কয়েকজনকে জিজ্ঞেস করে নিতে পারেন। সেই অনুযায়ী বসের জন্য ডিনারের ব্যবস্থা করবেন। তবে বসকে নিজের বাড়িতে আপ্যায়নের একটি ভালো দিকও রয়েছে: কাজের বাইরে ওঁর সঙ্গে বন্ডিং বাড়ানোর সেরা সুযোগ এটি। আপনার পরিবারের ব্যাপারে কিছু কথাও শেয়ার করতে পারেন ওঁর সঙ্গে। কথায় কথায় ওঁকে আপনার পছন্দ-অপছন্দের ব্যাপারেও জানান। আর এই সুযোগে জেনে নিন আপনার বস অবসর সময়ে কী কী করতে ভালবাসেন। তবে গল্পগুজবের ফাঁকে খুব ব্যক্তিগত কথায় না যাওয়াই ভালো। দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে বলি, আপনার ওঁকে কোনও উপহার দেওয়ার প্রয়োজন নেই। সাধারণত অতিথিরাই উপহার নিয়ে আসেন। হয়তো গম্ভীর প্রকৃতির বসই তাঁর চরিত্রের অন্য দিক মেলে ধরতে পারেন, আপনাকে সারপ্রাইজ় দিতে পারেন।

পরের সপ্তাহে বেশ কয়েকজন চেনাপরিচিতদের নিয়ে ফ্যামিলি ডিনারের আয়োজন করছি। এ ধরনের ডিনার পার্টিতে খাওয়া পরিবেশন করার সময়ে কী কী জিনিস মাথায় রাখব?

তৃণা, দমদম

খাবার পরিবেশন করার ধরন প্রতিটি সংস্কৃতির মানুষের ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা। মেনু ঠিক করা, রান্না করার সময় মাথায় রাখুন অতিথিদের পছন্দ-অপছন্দের কথা। আর যেহেতু তাঁরা আপনার পরিবারের লোক, তাই তাঁদের পছন্দ-অপছন্দের কথা আরও বেশি করে খেয়াল রাখা প্রয়োজন। টেবলে অতিথিদের বাঁদিক থেকে খাবার পরিবেশন করা শুরু করুন। আর ওঁদের খাওয়া হয়ে গেলে ডানদিক থেকে প্লেট পরিষ্কার করুন। যাঁরা অতিথি তাঁরাই সাধারণত খাওয়ার মাঝে একে অপরকে ছোটখাটো ব্যাপারে, যেমন কোনও একটি পদ এগিয়ে দেওয়া ইত্যাদি, সাহায্য করে থাকেন। অতিথিদের বলি, যদি টেবলে সার্ভিং ডিশ রাখা থাকে, তাহলে একে অপরকে সেগুলো বাঁদিক থেকে ডানদিকে পাস করে দিন। যদি অতিথি সংখ্যা বেশি হয়, তাহলে বাফে ডিনারের আয়োজন করাই ভালো। তবে বাচ্চা ও বয়স্কদের জন্য প্লেটে খাবার সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন। আর হোস্ট হিসেবে আপনি নিজের জন্য সবার শেষে খাবার পরিবেশন করবেন। কারণ, এর আগে আপনি নিশ্চয়ই অন্য অতিথিদের নিয়ে ব্যস্ত থাকবেন!



ফ্লাইটে থাকার সময়

বি শে ষ টি প স

- কিছু এয়ার ট্র্যাভেল এটিকেট মেনে চলুন। অযথা বকবক করবেন না। এতে পাশের ব্যক্তি বিরক্ত হতে পারেন। বোরড হওয়ার হাত থেকে বাঁচতে সঙ্গে রাখতে পারেন বই।
- নিজের সিটে গুছিয়ে বসুন। ওভারহেড বিনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যাগ ক্যারি করুন। আর্মরেস্টে হাত ছড়িয়ে বসবেন না। কেবিনে বারবার ঘোরাঘুরি করলে সহযাত্রীদের অসুবিধে হতে পারে।
- এয়ারলাইন কর্মীদের সঙ্গে ভদ্র ব্যবহার করুন। উগ্র কোনও পারফিউম মেখে ফ্লাইটে উঠবেন না। খুব জোরে চেঁচিয়ে কথা বলবেন না।

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in



গদি, কুশন ভাল রাখুন

অন্দরমহলের শোভা বাড়াতে হোক বা সারাদিনের শেষে আরামের আয়োজন, গদি বা কুশন অপরিহার্য বললে ভুল হবে না। তাই চাই নিয়মিত যত্ন।

গা ডোবানো সোফায় রঙিন কুশনের বিন্যাস বা মখমলি গদি দেখতে নিশ্চয় ভালই লাগে। আবার আরমদায়কও বটে। কিন্তু শুধু দেখলেই তো হল না, নিয়মিত যত্ন তো নিতে হবে। মাসে একবার গদি রোদে দিন। গদি ভাল থাকবে, পোকামাকড়ও হবে না। অনেকসময় অসাবধানতায় গদির ওপর চা বা কফি পড়ে বিশ্রী দাগ হয়, এক্ষেত্রে মাইল্ড ডিটারজেন্ট বা শ্যাম্পু অল্প জলে ঘন করে গুলে দাগের ওপর লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে মুছে ফেলুন। দাগ ম্যাজিকের মতো উধাও হয়ে যাবে। গদিতে জমে থাকা ধুলোময়লা থেকে অনেকসময় অ্যালার্জি হতে পারে। তাই প্রতিদিন ভাল করে ঝেড়ে নেবেন। আর সপ্তাহে একদিন ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের সাহায্যে গদি পরিষ্কার করে নিন। প্রতি সপ্তাহে কুশন কভার পালটে ফেলুন। খুব বেশি ময়লা না হলে কুশন ধোওয়ার প্রয়োজন নেই। ধোওয়ার আগে অবশ্যই কুশনের ফিলিং কী তা ভাল করে জেনে নিন। বাড়িতে কুশন পরিষ্কার করার জন্যে মাইল্ড ডিটারজেন্ট বা শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন।

মডেল: গার্গী, **মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি, **ফোন:** ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১, **ছবি:** অমিত দাস



ফোনে ব্যস্ত কলিগ

কলিগ সদাব্যস্ত ফোনে। ব্যক্তিগত জীবন থেকে গসিপ সবই কানের কাছে সারাক্ষণ চলতে থাকে। কীভাবে সামলাবেন এইরকম কলিগকে? আপনাদের জন্য জরুরি কয়েকটি পরামর্শ।

অফিসে কতরকমের কলিগের সঙ্গেই না আমাদের কাজ করতে হয়। কেউ খুব মুডি, কেউ কথায় কথায় রেগে যান কিংবা কেউ হয়তো আদ্যন্ত সিরিয়াস ব্যাপারেও ভীষণ ক্যাজুয়াল। এইরকম নানা চরিত্র মিলেমিশেই তো একটা টিম পুরোপুরি গড়ে ওঠে। আর সেখানেই টিমওয়র্কের সাফল্যের রহস্য লুকিয়ে। তাই কলিগ একটু অন্যরকমের হলে কীভাবে হ্যান্ডেল করবেন সেটা ভাবার বিষয়। ভেবে দেখুন তো, অফিসে যদি আপনার কলিগ নানা ছুতোয় সারাক্ষণ ফোন নিয়ে ব্যস্ত থাকেন? তখন কী করবেন? ফোন মানে প্রধানত ব্যক্তিগত ফোনের কথাই বলছি। আর মাঝেমধ্যে অফিসের কারণে টুকটাক ফোন করলেও সেটা নেহাতই দায়সারা ভাবে। ধরুন আপনি একটা জরুরি কথা বলবেন বলে তাড়াহুড়ো করে গেলেন। তখুনি একটা ফোন আসছে বলে উনি চলে গেলেন। সকালে উঠে দাঁত ব্রাশ করা থেকে রাতের ডিনারে কী মেনু প্ল্যান অবধি যাবতীয় সব ব্যক্তিগত কথা যদি অফিসের মধ্যেই উনি সেরে ফেলতে চান, তাহলে প্রথমে চাপ নেবেন না। ইগনোর করাই বুদ্ধিমানের কাজ। মন দিয়ে আপনার কাজ করুন। প্রবলেম অনেকটা মিটে যাবে। যদি ইগনোর করেও সমস্যা না মেটে তখন একটা উপায় বের করতে হবে। কলিগ যদি আপনার পাশে বসেই ব্যক্তিগত ফোনে ব্যস্ত থাকেন, তাহলে আপনি কানে ইয়ারফোন গুঁজে নিন। গান শুনুন আর কাজে ব্যস্ত থাকুন। আর তাতেও সমস্যা না মিটলে একদিন শো-অফ, প্রাইভেসি মেনটেন করা আর ফোন এটিকেট নিয়ে গল্পচ্ছলে কথা বলুন, ওঁর সঙ্গে। আপনাদের ইঙ্গিত বুঝে যাবেন। যদি স্লো বাট স্টেডি এই ধরনের এগজিকিউশন প্ল্যানের জন্য ধৈর্য না থাকে তাহলে সরাসরি বলুন যে ব্যক্তিগত ফোনগুলো যেন একটু বাইরে গিয়েই করেন। এতে কাজে সুবিধে হয়। তবে আঘাত করে কথা বলবেন না। অকারণ মাথাগরম করে চেঁচামেচি করলে কিন্তু সম্পর্ক খারাপই হবে। আর কাজের ফোনগুলো দায়সারাভাবে কেন করেন তা আলোচনা করুন। ওঁর অসুবিধে হয় কি না জানার চেষ্টা করুন। একটু সহানুভূতির সঙ্গে কথা বলুন। সব সময় দোষারোপ করলে কিন্তু সমস্যার সমাধান হবে না। অন্যকে যেমন হাস্যকর করে তুলবেন না, তেমনই নিজেকেও অন্যের কাছে ছোট করবেন না।

মডেল: সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৮০১৭৬১১১১১
ছবি: শুভেন্দু চাকী


LOVE to wear
wear to LOVE
lovewear from
BODYCARE
Follow us:
BODYCARE
WOMEN INNERWEAR
Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com



চাইল্ডহুড ওবিসিটি কিন্তু অনেকটাই পরিবেশ-পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে। নট জেনেটিক, বাট এনভায়র্নমেন্টাল। আমি জানি অনেকেই এটা পড়ে বলবেন যে 'আমার পরিবারে সবাই মোটা, আর এটা বহু প্রজন্ম ধরেই দেখছি।' আমি আপত্তি করছি না। কিন্তু তাতেও ওবিসিটিকে জেনেটিক বলা যায় না। 'অবসোজেনিক এনভায়র্নমেন্ট'-এর জন্যেই হয়তো পরিবারের সবাই মোটা। এর মানে আপনাদের খাওয়ার প্যাটার্নটাই এমন যে আপনারা সকলেই অতিরিক্ত খাবার খান আর একদমই এক্সারসাইজ় করেন না। ভেবেই দেখুন না, এমন কোনও বাচ্চাকে কি চেনেন যে ফল, সবজি, মাছ, ডিম খায়, বার্গার, পেস্ট্রির, চিপসের থেকে দূরে থাকে, তাও সে মোটা?

ওজন বাড়ার প্রধান কারণ আমাদের ইটিং প্যাটার্ন। বাচ্চাদের ডায়েট প্ল্যান ভাল করে খেয়াল করলেই দেখবেন তাতে হাই এনার্জি প্রসেসড খাবারের সংখ্যাই সবচেয়ে বেশি। ওবিসিটির সঙ্গে মোকাবিলা কিন্তু শুরু থেকেই করা ভাল। এখন প্রায় ১৫% বাচ্চাই বেজায় মোটা। আর ওজন বাড়লে শুধু দেখতেই খারাপ লাগে না, ডায়াবিটিস, হাইপারটেনশন, অ্যাজ়মা, গলস্টোনের মতো একাধিক অসুখও হতে পারে। তাই আজ থেকেই কড়া পদক্ষেপ নিন।

ওবিসিটি আর জেনেটিক মেক-আপ



ওবিসিটির সঙ্গে জিনের সম্পর্ক বিশ্লেষণ করলেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

ওবিসিটি নিয়ে আলাচনার শেষ নেই। আর হবে নাই বা কেন, ওবিসিটি তো সত্যি এখন মারাত্মক আকার ধারণ করেছে। আসলে আমাদের লাইফস্টাইল এখন এমন যে ওজন না বাড়লেই অবাক হতে হয়। জাঙ্ক ফুডের প্রতি আসক্তি, এক্সারসাইজ়ের প্রতি অনীহা সবকিছুই এর জন্য দায়ী। এবার প্রশ্ন জাগে, সত্যি কি খাওয়াদাওয়ার প্যাটার্নের জন্যে ওবিসিটি দিন দিন বাড়ছে, না কি এর পিছনে জেনেটিক কোনও কারণ আছে? সত্যি কথা বলতে ওবিসিটি ইজ় মাল্টিফ্যাক্টোরিয়াল। নানা কারণে ওজন বাড়তে পারে, তবে দেখা গেছে যে সব বাচ্চারা জন্মের এক মাসের মধ্যেই প্রচুর 'ওয়েট গেন' করে, তারাই পরবর্তীকালে মোটা হয়। ওবিসিটির সঙ্গে জেনেটিক কন্ডিশনের যোগাযোগ একেবারেই খারিজ করা যায় না। যেমন প্রাডার উইলি সিনড্রোম। লেপটিন হরমোনের অভাবে খিদে মারাত্মক বেড়ে যায়। এর ফলে খাওয়া ভীষণ বেড়ে যায়। রেজ়াল্ট এক্সেস ওয়েট। তবে এই ধরনের সমস্যা খুব একটা দেখা যায় না।



- ফ্রিজ থেকে যাবতীয় জাঙ্ক ফুড, আলমারি থেকে চিপসের প্যাকেট ফেলে দিন। বাড়িতে হেলদি খাবার রাখলে, খিদে পেলে বাচ্চা তাই খাবে।
- আজকের বাচ্চারা খুবই স্মার্ট। তারা হোম ডেলিভারিতে পিৎজ়া, ফ্রায়েড চিকেন আনাতেই পারে। তাই বাড়িতে কড়া রুল সেট করুন যে কোনওভাবেই যেন বাইরের খাবার বাড়িতে না ঢোকে।
- বাচ্চার টিভি দেখার সময় কমিয়ে দিন। বসে বসে টিভি দেখলে বাচ্চা বেশি মোটা হয়ে যায়। বরং ওই সময়টা বাচ্চাকে খেলাধুলোর জন্য উৎসাহ দিন।
- দু'সপ্তাহ অন্তর একটা দিন রাখুন যেদিন সবাই সবকিছু খেতে পারেন। তা হলে বাড়িতে সবাই দেখবেন নিয়ম মানতে আপত্তি করবে না।
- যদি দেখেন বাচ্চা প্রচণ্ড নাক ডাকছে, হাইপারটেনশনে ভুগছে, তা হলে বেরিয়াট্রিক সার্জারির কথা ভাবতে পারেন। ওজন কমানোর বাকি উপায় ব্যর্থ হলে বেরিয়াট্রিক সার্জারি কিন্তু লাভদায়ক হতে পারে।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
rambodoc@gmail.com

ট্রিকস অ্যান্ড টিপস

ব্যাগি আইজের সমস্যা কিছুতেই যায় না? মেক-আপ করলেও মুখ বড় দেখায়? মেক-আপ নিয়ে কনফিউজনের শেষ নেই। আপনাদের সব প্রশ্নের উত্তর, মেক-আপের নানা খুঁটিনাটি নিয়ে হাজির মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার চোখের নীচটা ভীষণ ফোলা। মেক-আপ করে কি এই খুঁতটা ঢাকা সম্ভব?

শালিনী চৌধুরি, ই-মেল মারফত

খুঁত শব্দটায় আমার আপত্তি আছে। এক একজনের মুখের আদল এক একরকম হয়, মুখের ফিচারস আলাদা হয়, কারও চোখ হয়তো ছোট, কারও নাক লম্বা। আপনার চোখের ফোলাভাব কমাতে কিন্তু মেক-আপের থেকেও ঘুম বেশি জরুরি। ঘুম কম হলে চোখের নীচটা ফুলে যায়, যাকে আমরা বলি ব্যাগি আইজ়। আন্ডার আই ক্রিম লাগিয়ে দেখতে পারেন। এতে উপকার হবে। এবার মেক-আপের প্রসঙ্গে আসি। চোখের ফোলাভাব কমাতে অতিরিক্ত মেক-আপ না করাই ভাল। শুধুমাত্র ফাউন্ডেশন আর বড়জোর কনসিলারই যথেষ্ট। আর হ্যাঁ, মেক-আপ করার আগে চোখের নীচে আইসপ্যাক লাগিয়ে নেবেন, ফোলাভাব বেশ খানিকটা কমে যায়। ১৫ মিনিট কোল্ড কম্প্রেস করার পর কনসিলার লাগান। ফাউন্ডেশন ব্লেন্ড করে নিয়ে, কম্প্যাক্ট দিয়ে সেট করুন। তফাত বুঝতে পারবেন।



ভারতীয় স্কিন টোনের জন্য পিচি গোল্ড, লাইট গোল্ড পারফেক্ট চয়েস।

মুখ সরু দেখানোর জন্য হাইলাইটিংয়ের টিপস পেলে ভাল হয়।

মনিকা রায়, শ্যামবাজার

হাইলাইট আর শ্যাডো ঠিকমতো ক্রিয়েট করতে পারলে মুখ অনেক বেশি ডিফাইনড লাগে। কন্টিউরিংয়ের জন্যে প্রথমে আপনাকে সঠিক মেক-আপ ব্রাশ কিনতে হবে। নাকে হালকা আর সোজা স্ট্রোকসের জন্যে সরু ব্রাশ ব্যবহার করতে পারেন। ভুরুর নীচে হাইলাইট করার জন্যে ছোট্ট আইশ্যাডো ব্রাশ আইডিয়াল। গালের জন্যে বেছে নিন ছোট রাউন্ড ব্রাশ। ব্লেন্ডিংয়ের জন্য আবার বাফিং ব্রাশ উপযুক্ত। এরপর আসি মেক-আপের কথায়। ভারতীয় স্কিন টোনের জন্য পিচি গোল্ড বা লাইট গোল্ড পারফেক্ট চয়েস। দেখতে ন্যাচরাল লাগে। ডিনার বা নাইট আউটের সময় অবশ্য শিমার লাগাতে পারেন। মুখ রোগা এবং শার্প দেখানোর জন্য চিকবোন হাইলাইট করুন, গাল ভিতরের দিকে টেনে ব্লাশ-অন লাগান। নাকের ধারেও লাগাবেন। কপাল ছোট দেখানোর জন্য হেয়ারলাইনে ব্লাশঅন লাগান।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



খাওয়াদাওয়ার ঠিক-ভুল

দুধ খেলে আপনার কী সহ্য হয় না? ডিমের কুসুম খেতে ভালবাসেন, এদিকে ওজন বেড়ে যাচ্ছে। জেনে নিন কী হবে আপনার সঠিক ডায়েট প্ল্যান।

আমার বয়স ২৬ বছর। আমি দুধ বা দুধের তৈরি খাবার সহ্য করতে পারি না। কিন্তু আমি মিষ্টি দই, লস্যি, পায়েস খেতে খুব ভালবাসি। এগুলো খেলে কী আমার শরীরের ক্ষতি হবে? কী করব?

পূর্ণিমা দত্ত, মধ্যমগ্রাম

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে আপনার ল্যাকটোস ইনটলারেন্স আছে যার জন্য আপনি দুধ বা দুধের তৈরি খাবার যাতে ল্যাকটোস রয়েছে, সহ্য করতে পারেন না। আসলে আমাদের ক্ষুদ্রান্ত্র থেকে ল্যাকটেস নামে একধরনের এনজ়াইম নিঃসৃত হয়, যা আমরা যা খাবার খাই তা হজমে সাহায্য করে। যাঁদের ল্যাকটোস ইনটলারেন্স আছে তাঁদের ল্যাকটেস এনজ়াইম খুব কম পরিমাণে নিঃসৃত হয়, ফলে দুধ বা দুধের তৈরি খাবার খেলে অনেকসময় হজমের সমস্যা হয়। আপনার ক্ষেত্রেও ঠিক এই সমস্যাই হচ্ছে। যাঁদের দুধ সহ্য হয় না, অনেকসময় দুধ খেলে তাঁদের অ্যাবডমিনাল ব্লোটিং, ক্রাম্পস, ডায়রিয়া বা পেট ফাঁপার মতো সমস্যাও দেখা দিতে পারে। সেক্ষেত্রে কম পরিমাণে দুধ বা দুধের তৈরি খাবার খাওয়াই ভাল। প্রয়োজনে ডায়েট থেকে সম্পূর্ণ বাদও দিতে হতে পারে। তবে অনেকসময় দেখা যায়, ল্যাকটোস ইনটলারেন্স থাকলেও দই, ছানা, চিজ় বা কিছু কিছু দুগ্ধজাতীয় খাবার খেলে অতটা সমস্যা দেখা দেয় না। তাই আপনাকে বলব আপনার ডায়েটে দই, চিজ় রাখতে পারেন। তবে রোজ নয়, মাঝে মাঝে নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে খান। কোনও অসুবিধা হলে সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করে দিন। দীর্ঘদিন ধরে দুধ না খেলে শরীরে ক্যালশিয়াম ও ভিটামিনের অভাব দেখা দিতে পারে। আপনার চাই ব্যালেন্সড ডায়েট। আপনার ডায়েটে যাতে বেশি করে সবুজ শাক-সবজি, মরশুমি ফল, মাছ, মাংস থাকে সেদিকে বিশেষ নজর দিন।



আমার বয়স ২৮ বছর। আমি মোটা নই। তবে ওজন ক্রমশ বাড়ছে। আমি ডিমের কুসুম খেতে ভালবাসি। তবে অনেকে বলেন, কুসুম খেলে নাকি ওজন বাড়ে। ডিমের কুসুম কী শরীরের জন্য একেবারেই ভাল না?

রুকমা পাল, পাটুলি

না ডিমের কুসুম শরীরের জন্য খারাপ নয়। তবে রোজ খাওয়াটাও ঠিক নয়। ব্যাপারটা একটু বুঝিয়ে বলি। ডিমের কুসুমে ৯৯ শতাংশ ফ্যাট থাকে। ফলে যাঁদের ওজন বেড়ে যাচ্ছে বা কোলেস্টেরলের সমস্যা আছে তাঁদের জন্য রোজ ডিমের কুসুম খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। পরিবর্তে ডিমের সাদা অংশ শরীরের জন্য খুব উপকারী। কারণ, এতে একদিকে যেমন প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকে তেমনই অন্যদিকে মাত্র এক শতাংশ ফ্যাট থাকে। তাই ডিমের সাদা অংশ আপনি রোজই খেতে পারেন। এমনকি ইচ্ছা হলে একাধিক সংখ্যাও খেতে পারেন। তবে ডিমের কুসুমে শুধু যে ফ্যাট থাকে তা নয়, ফ্যাটের পাশাপাশি এতে ক্যালশিয়াম, আয়রন, ভিটামিন বি সিক্স, বি টুয়েলভ, থাকে তাই মাঝে মাঝে ডিমের কুসুম খাওয়া যেতে পারে। আপনার যদি কুসুম খেতে ভাল লাগে তাহলে আপনাকে বলব সপ্তাহে দু'-তিন দিন কুসুম খেতে পারেন। ব্রেকফাস্টে ব্রাউন ব্রেডের টোস্টের সঙ্গে দু'টো ডিমের সাদা অংশ ও একটা কুসুম মিশিয়ে অমলেট করে খেতে পারেন। এতে শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না।

মডেল: অন্বেষা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি, **ফোন:** ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, **ফোন:** ৪০৪০৯০৯০
ছবি: অমিত দাস



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in


hindware
ITALIAN COLLECTION
As many designs as
your moods.
Armada
Cornnice
Torrin
Immacula
Skipper
Contessa
Axxis
Flora
Othello
Tarrot
Essence
Plazza
Graccia
Rubbic
DESIGNS
TO DESIRE
Presenting the stunning range of faucets from Hindware.
At Hindware, every creation carries that very hint. The premium line of faucets has been soulfully designed to add just the right amount of panache with an unmatched performance. Experience!
Hakuhodo Percept/Delhi/501/13
SELECTED Superbrand
Follow us on
For more information SMS HINDWARE FT SN to 56677
Scan to desire
www.hindwarehomes.com
HSIL LIMITED: 3rd Floor, Unit No. 301-302, Park Centra, Sector 30, NH 8, Gurgaon -122 001, Haryana.
Tel.: +91-124-477 9200, Fax: +91-124-429 2898/99. E-mail marketing@hindware.in



সুন্দর

নখের জন্য

নখের সৌন্দর্য বাড়াতে শুধু ম্যানিকিওর, ফাইলিং, নেলপলিশে সীমাবদ্ধ না থেকে করতে পারেন নানা ধরনের নেল আর্ট। আপনার সাহায্যে রইল বাড়িতে নেল আর্ট করার সহজ গাইডলাইন।



সাদার ওপর কালোর ডোরা বা হলুদের ওপর সুন্দর ছোট লাল ফুল, কারোর নখে আবার প্রজাপতি ডিজ়াইন— বাসে, ট্রামে, পথ চলতে এই ডিজ়াইনগুলো নিশ্চয়ই আমার-আপনার সকলেরই চোখে পড়ে! নখ নিয়েও আজকাল নানারকমের পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে উৎসাহী আমরা। স্টাইল স্টেটমেন্টে নতুন মাত্রা যোগ করতে নেল আর্ট এখন খুব জনপ্রিয়। কিছুদিন আগেও নখের যত্ন বলতে বুঝতাম সপ্তাহে একবার করে নেলপলিশ পালটানো আর মাসে একবার একটু সময় বার করে পার্লারে গিয়ে ম্যানিকিওর করা। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে নখের সৌন্দর্য বাড়াতেও এসেছে নতুন ধারা। কলেজে পড়া তরুণীই হোক বা গৃহবধূ সকলেই করাচ্ছেন নেল আর্ট। তবে নেল আর্ট করতে চাইলেই যে আপনাকে পার্লারে ছুটতে হবে বা একগাদা টাকা খরচ করতে হবে তা কিন্তু একেবারেই নয়। বাড়িতেই খুব সহজে নেল আর্ট করতে পারেন। এর জন্য বিশেষ কিছু সরঞ্জামও কিন্তু লাগবে না। শুধু নিজের পছন্দমতো রঙের কয়েকটা নেলপলিশ আর তুলি থাকলেই হবে। আর ডিজ়াইনের কোনও বাধ্যবাধকতা নেই। নিজের মনের ইচ্ছামতো যে কোনও ডিজ়াইন ট্রাই করতে পারেন। তবে নখে নিত্যনতুন ডিজ়াইন করাতে হলে নখের যত্ন নেওয়াও প্রয়োজন।

নখের প্রাথমিক যত্ন

নেল আর্ট করার আগে কিন্তু নখের যথাযথ যত্ন নিতে হবে। কারণ, নখ সুন্দর না হলে কিন্তু নখে যতই সুন্দর ডিজ়াইন করুন না কেন দেখতে মোটেই ভাল লাগবে না। তাই সবার প্রথমে নখের যত্ন নিন। মাসে একবার করে পার্লার গিয়ে ম্যানিকিওর করান। কারণ, নিয়মিত ম্যানিকিওর করালে একদিকে হাতের সৌন্দর্য যেমন বাড়ে তেমনই অন্যদিকে নখও ভালো থাকে। যদি পার্লারে যাওয়ার সময় আপনার না থাকে, তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। বাড়িতে ঈষদুষ্ণ গরম জলে কিছুক্ষণ হাত ডুবিয়ে রাখুন। ইচ্ছা হলে সামান্য নুন বা শ্যাম্পু মেশাতে পারেন, তারপর নরম ব্রাশ দিয়ে নখের চারপাশ হালকা হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। এতে কিউটিকলস নরম হবে, নখের চারপাশের মরা কোষ ঝরে যাবে। নখও ভাল থাকবে। আর একটা জিনিস মাথায় রাখবেন প্রতিবার হাত ধোওয়ার পর নখ ও নখের চারপাশের অংশে বুড়ো আঙুল দিয়ে ক্রিম মাসাজ করুন। নখ ভাল থাকবে।

বাড়িতে নেল আর্ট করার পদ্ধতি



আপনার হাতে যদি আগে থেকেই নেলপলিশ থাকে তাহলে প্রথমেই তুলোয় রিমুভার লাগিয়ে নেল পলিশ রিমুভ করে নিন। এবার নেল কাটার দিয়ে নখ পছন্দ মতো শেপে কেটে নিন। ওভাল, স্কোয়ার, রাউন্ড— যে



৬ প্রথমে একটা একেকোট নেলপলিশ পরে নিন। শুকিয়ে গেলে আরও একেকোট পরুন।



৭ অন্য রঙের নেলপলিশ দিয়ে তুলি দিয়ে নিজের পছন্দ মতো ডিজ়াইন করে নিন।

কোনও শেপেই কেটে নিতে পারেন। তবে নখ খুব ছোট করে কাটবেন না। নখ একটু বড় থাকলে একদিকে যেমন সুন্দর করে ডিজ়াইন করা যায় তেমনই দেখতেও ভাল লাগে। নখ কাটার পর সুন্দর করে নখ ফাইল করে নিন। এবার নেলপলিশ লাগানোর পালা। প্রথমে নখের বেস লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ওর ওপরে এককোট নেল পলিশ লাগান। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে আরও এককোট নেলপলিশ লাগান। নেলপলিশ শুকিয়ে গেলে তুলির দিয়ে অন্য রং দিয়ে নিজের পছন্দমতো ডিজ়াইন করে নিন।

রং বাছার ক্ষেত্রে

নেল আর্ট করার ক্ষেত্রে কালার কম্বিনেশনটা কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। রং বাছার ক্ষেত্রে আপনার পছন্দ, বয়স, প্রফেশনের কথা মাথায় রাখবেন। যদি দু'ধরনের নেলপলিশের শেড ব্যবহার করেন তাহলে একটা হালকা শেড বাছুন ও অন্যটি অপেক্ষাকৃত গাঢ় রং বাছুন। দেখতে ভাল লাগবে। যেমন ধরুন, আপনি ফুল ভালবাসেন, তাহলে নখে গোলাপি নেলপলিশ লাগিয়ে তার উপর সাদা রং দিয়ে সুন্দর করে ফুল এঁকে দিলেন। তাতেই হবে। আর আপনি যদি আঁকতে অতটা দক্ষ না হন তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। নখে নীল রঙের বেস লাগিয়ে সাদা বা যেকোনও পছন্দ মতো রং দিয়ে কয়েকটা লাইন টেনে দিলেন। অথবা নখের ঠিক মাঝখান থেকে কোণাকুণি করে লাইন টেনে নিন। লাইনের দু'দিকে নিজের পছন্দমতো দু'টো রঙের নেলপলিশ লাগিয়ে নিন। ইচ্ছা হলে নখে লাল বা সবুজ যেকোনও গাঢ় রঙের বেস লাগিয়ে তার উপর সাদা বা হলুদ যেকোনও হালকা রং দিয়ে পোলকা ডটস করতে পারেন। আসলে পুরো ব্যাপারটাই নির্ভর করে পারফেক্ট কম্বিনেশনের ওপর। একটু অন্য রকম কিছু ট্রাই করতে চাইলে একাধিক রঙের কয়েকটি নেলপলিশ নিয়ে এক একটা নখে এক একটা রং ট্রাই করতে পারেন। অথবা মনোক্রমের বাইরে গিয়ে একটু অফ বিট নেল আর্ট করতে চাইলে সবক'টা নখে একই রকম ডিজ়াইন করে শুধু বুড়ো আঙুলের নখে সম্পূর্ণ ভিন্ন শেডের কালার ট্রাই করতে পারেন। দেখতে মন্দ লাগবে না। তাই আর দেরি না করে আজই ট্রাই করুন নেল আর্ট। নখের নানা রকম স্টাইলিং আপনার হাতকে করে তুলবে আরও আকর্ষণীয়।

> নেল আর্ট করতে অভ্যস্ত না হলে বা যাঁদের নখ ছোট তাঁরা আর্টিফিশিয়াল নেল আর্ট বা স্টিকার ব্যবহার করতে পারেন। দেখতে ভাল লাগবে।

মডেল: শায়না
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

> সবসময় ভাল ব্র্যান্ডের নেলপলিশ ও রিমুভার ব্যবহার করবেন। অনেক নেলপলিশেই ক্ষতিকারক টক্সিন থাকে। কেনার সময় উপকরণ খুঁটিয়ে পড়ে তবেই কিনবেন।




ব্রাইডাল
প্যাকেজ
এখনই
বুক করুন
মেতে উঠুন আপনার
শুভদিনের সৌন্দর্যে
গ্রুমিং ও ব্রাইডাল মেকওভার । ইনস্ট্যান্ট গ্লো হোয়াইটনিং । ফেসিয়াল ও পিলিং । হেয়ার কাট । স্টাইলিং । স্ট্রেটনিং ও কালারিং । স্কিন ও হেয়ার ট্রিটমেন্ট
অন্যান্য স্পা ফিচার ঃ
বডি ম্যাসাজ ও বডি পলিশিং । স্পা থেরাপি । হিলিং রেজিমেন । ট্যান রিমুভিং । লেজার ট্রিটমেন্ট (হেয়ার রিমুভাল) । লেজার ফেসিয়াল ।
বিবাহ আপনার নতুন জীবনের শুভ সূচনা। এই বিশেষ দিনের জন্য নিজেকে সাজিয়ে তুলুন নিখুঁত সৌন্দর্যে, কেয়া শেঠের মেডি স্পা-তে।
এছাড়া রয়েছে
মেকওভার ও গ্রুমিং
নতুন বরের জন্য
Ultadanga: P/169 Ultadanga Main Road, CIT Scheme VII (M), 1st floor, Kolkata - 700 054 Ph: 033 4073 3030, Gariahat: Gariahat Crossing, Jashoda Bhaban (Basement), 167P Rashbehari Avenue, Kolkata 700019 Ph: 033 24609991-95, Alipore: 17/D Alipore Road (Opp. SBI Alipore Branch), Kolkata 700027 Ph: 033 40648362, Paikpara: 10A Raja Manindra Road (Opp. Bus No. 2 Terminus). Kolkata 700037 Ph: 033 25469267 / 9748782804,
KEYA SETH'S
medi spa
'Touches of Keya Seth'
দেখুন প্রতি রবিবার দুপুরে
www.keyasethspa.com | Open all 7 days (10am to 8.30)
PRATHAMA, Mon to Fri at 4.30pm
Consult with Keya Seth Live on
দেখুন প্রতি রবিবার, সকাল ১০টায়
Now consult Keya Seth from home! Just SMS
HELP<space>YOUR NAME<space>PROBLEM to 80133 66133


Be-the-Bee/Man/2014-1
manish
CREATIONS
Indo-Westerns Sherwanis Kurtas Suit
Exclusive Kolkata Outlets: Alipore | Gariahat | Howrah AC
Kankurgachi | Park Street | +91 93301 84000
Exclusive Outlets at: Bengaluru | Bhubaneshwar | Chandigar
Hyderabad | Jodhpur | Lucknow | Patna | Vizag
Opening Shortly: Chennai, Cuttack, Darbhanga, Gorakhpur, Jaipur,
Varanasi, Vijayawada
Also available at:
SHOPPERS STOP | MYNTRA.com | PRESTIGE THE MAN STORE |
& all leading stores across India


The
New Wedding
Colors
Market
Lucknow



বলিরেখা কিংবা চুল পড়ার সমস্যা— ত্বক বা চুলের যাবতীয় সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনার চাই নির্দিষ্ট বিউটি রেজিম। আপনার সাহায্যে সমাধান নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

রূপ রহস্য



■ আমার বয়স ৫৩ বছর। ত্বক স্বাভাবিক। আমার বলিরেখার সমস্যা দেখা দিয়েছে। অনেক অ্যান্টি এজিং ক্রিম ব্যবহার করেছি। কিন্তু কোনও উপকার পাইনি। কী করে বলিরেখার সমস্যা থেকে মুক্তি পাব জানালে উপকৃত হব।

মৈত্রেয়ী বসু, গোলপার্ক

বলিরেখার সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনাকে কয়েকটা নিয়ম মেনে চলতে হবে। সবার প্রথমে সূর্যরশ্মির হাত থেকে আপনার ত্বককে রক্ষা করতে হবে। তাই দিনের বেলা বাইরে বেরনোর আগে অবশ্যই মুখে, গলায় ও ঘাড়ে সানস্ক্রিন লাগাবেন। বলিরেখার সমস্যা কমাতে ত্বককে ময়েশ্চারাইজ় করা অত্যন্ত জরুরি। তাই ভাল ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করুন। আর কখনই সাবান দিয়ে মুখ ধোবেন না। এতে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যাবে, ফলে বলিরেখার সমস্যা আরও বাড়তে পারে। সাবানের পরিবর্তে ক্লেনজ়িং ক্রিম বা জেল ব্যবহার করুন। পাশাপাশি মাসে একবার করে কোনও ভাল সালঁতে গিয়ে ফেশিয়াল করাতে পারেন। এতে ত্বক কোমল ও টানটান হবে, বলিরেখার সমস্যাও আগের চেয়ে কমবে।



■ আমার বয়স ২৫ বছর। আমার চুল ঘাড় অবধি লম্বা। আমার মূল সমস্যা আমার চুল কিছুতেই লম্বায় বাড়ে না। ঘরোয়া সমাধান জানালে উপকৃত হব।

শ্রীপর্ণা মজুমদার, বেলুড়

আপনার চুল কী ধরনের তা চিঠিতে জানাননি। সাধারণত আমাদের চুল প্রতি মাসে ১/২ ইঞ্চি করে বাড়ে। কার্লি হেয়ারের ক্ষেত্রে গ্রোথ রেট আরও কম হয়। সপ্তাহে একদিন বা দু'দিন স্ক্যাল্পে ও চুলে ভাল করে তেল মাসাজ করুন। আঙুলের ডগা

দিয়ে তেল হালকা ভাবে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হবে। তারপর তোয়ালে ঈষদুষ্ণ জলে ভিজিয়ে নিংড়ে নিয়ে মাথায় পাঁচ মিনিট জড়িয়ে রাখুন। এই পদ্ধতিটা তিন-চারবার ট্রাই করুন। এতে সহজে চুলের গোড়ায় তেল ঢুকবে ও পুষ্টি জোগাবে। চুল নরম ও চকচকে হবে, চুলের গ্রোথও বাড়বে। এর পাশাপাশি ডায়েটের দিকেও বিশেষ নজর দিন। প্রতিদিন একবাটি করে স্প্রাউটস খান। এর পাশাপাশি মরশুমি ফল, স্যালাড, দই, সয়াবিন, মাছ, ডিম বেশি করে খান।

■ আমার বয়স ২২ বছর। আমার কনুইয়ের চারপাশ খুব কালো। কী করব?

শ্রীতমা বসু, শ্রীরামপুর

পাতিলেবু নিয়ে অর্ধেক করে কেটে নিয়ে রোজ কনুইয়ের চারপাশে ভাল করে ঘষুন। কিছুক্ষণ পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকনো করে মুছে নিয়ে তিল তেল কনুইতে মাসাজ করুন। এর পাশাপাশি আরও একটা ঘরোয়া টোটকা ট্রাই করে দেখতে পারেন। বেসন, দই, লেবুর রস, সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিন। সপ্তাহে অন্তত তিনদিন কনুইয়ের চারপাশে পেস্টটা ভাল করে লাগান। আধঘন্টা পর ভিজে হাতে ঘষে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত করলে উপকার পাবেন। রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে কনুইতে হলুদ ও লেবুযুক্ত ক্রিম লাগান। হলুদ ও লেবুর প্রাকৃতিক গুণ কনুইয়ের কালোভাব কমাতে সাহায্য করবে, সঙ্গে আপনার কনুইয়ের জেল্লাও বাড়বে।

প্রশ্ন পাঠান: ✉ sananda@abp.in



কনুইয়ের কালো দাগ কমাতে বেসন, দই, লেবুর রস, সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে কনুইতে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন।



হ্যাঁ, সবকিছুতেই এবার ছানা। ছানা দিয়ে ডালনা ছাড়াও যে আরও কত রকমারি রেসিপি হতে পারে শেখালেন শ্যামলী দে। ঘরোয়া, সহজ এবং অভিনব।

কোর্মা, কালিয়া, পোলাও

ছানার পোলাও

উপকরণ: বাসমতী চাল ২ কাপ, জল ঝরানো ছানা ১৫০ গ্রাম, কড়াইশুঁটি ১/২ কাপ, গাজর টুকরো করা ১ কাপ, আদাবাটা ৩ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, তেজপাতা ২টো, গোটা গরমমশলা কয়েকটা, ঘি ২ টেবলচামচ, সাদা তেল প্রয়োজন মতো, কিশমিশ ২ টেবলচামচ, কাজুবাদাম ১০-১২টা, নুন ও চিনি সস্বাদমতো, জয়ত্রী ও জায়ফলগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ।



ছানার টিকিয়া



ছানার পোলাও



প্রণালী: চাল ধুয়ে আধঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে চৌকো করে কাটা ছানা ভেজে নিন। কাজু ও কিশমিশ ভেজে তুলে রাখুন। সবজিগুলোকেও হালকা ভেজে তুলে রাখুন। এবার একটা ডেকচিতে ঘি গরম করে তেজপাতা ও গোটা গরমমশলা ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরোলে আদাবাটা ও লঙ্কা দিয়ে সামান্য কষে চাল দিন। অল্প নেড়ে ৪ কাপ জল ও নুন-চিনি দিয়ে ঢাকা দিন। ভাত অর্ধেক সিদ্ধ হলে ভাজা সবজি ও জয়ত্রী-জায়ফলগুঁড়ো ও ভাজা ছানা দিয়ে কম আঁচে ঢাকা দিয়ে রাখুন। ভাত ঝরঝরে হলে নামিয়ে ওপরে ভাজা কাজু ও কিশমিশ দিয়ে পরিবেশন করুন।

ছানার টিকিয়া

উপকরণ: ছানা ২৫০ গ্রাম, সিদ্ধ আলু ছোট ১টা, গাজর, বিনস ও কড়াইশুঁটি সিদ্ধ $^{১}/_{২}$ কাপ, আদাবাটা ১ চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, ভাজা জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ চামচ, চাটমশলা ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, ছাতু ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, তেল ২-৩ টেবলচামচ।

প্রণালী: ছানা ও আলু ভালভাবে স্ম্যাশ করে নিন। এবার এর সঙ্গে সব সিদ্ধ সবজি ও মশলা দিয়ে মেখে টিকিয়া আকারে গড়ুন। ননস্টিক প্যানে তেল গরম করে টিকিয়াগুলো শ্যালো ফ্রাই করুন। দু'পিঠ বেশ বাদামি হলে তুলে নিন। চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ছানা-ফুলকপির কোর্মা

উপকরণ: ছানা ২৫০ গ্রাম, ফুলকপি মাঝারি ১টা, পেঁয়াজ সিদ্ধ করে কাটা ১টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো $১^{১}/_{২}$ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো $১^{১}/_{২}$ চা-চামচ, কাজুবাটা ২ টেবলচামচ, হলুদ সামান্য, কিশমিশ ২ টেবলচামচ, নারকেল দুধ ১ কাপ, নুন-চিনি স্বাদমতো, ময়দা প্রয়োজনমতো, সরষের তেল প্রয়োজনমতো, ঘি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: ছানা বেটে নিয়ে তার সঙ্গে প্রয়োজন মতো ময়দা, একটু আদা, ধনে, লঙ্কা, গরমমশলা ও নুন দিয়ে মেখে নিন। মাখা ছানা হাত দিয়ে চ্যাপটা করে বরফি আকারে কাটুন।

সবজি হোক বা মাংস মাঝারি আঁচে রান্না করাই সবথেকে ভাল। আই প্রেফার স্টার ফ্রাই কুকিং। খাবারের স্বাদ ও গন্ধ নষ্ট হয় না। একটা হালকা ফ্লেভার থাকে। দারুণ লাগে।

সেলেব্রিটি শেফ ও নামী রেস্তরাঁর কর্ণধার : নিখিল চিব





ছানা-ফুলকপির কোর্মা



ছানার পাতুরি

ফুলকপি টুকরো করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে ছানার বরফিগুলো ঢিমে আঁচে বাদামি করে ভেজে তুলুন। কপিতে সামান্য হলুদ মাখিয়ে ওই তেলে ভেজে তুলে নিন। এবার তেলে একে একে পেঁয়াজ, আদা, ধনে ও লঙ্কা দিয়ে কষুন। তেল ছাড়লে কাজুবাটা, নুন, চিনি দিয়ে একটু নেড়ে ভাজা কপি দিন। নারকেল দুধ ও প্রয়োজন মতো জল দিয়ে ফুটতে দিন। কপি নরম হলে ভাজা ছানা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফুটিয়ে গরমমশলা ও ঘি দিয়ে নামিয়ে নিন।

ছানার পাতুরি

উপকরণ: জল ঝরানো ছানা ২ কাপ, নারকেলবাটা ২ টেবলচামচ, সরষেবাটা ২ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, গোটা কাঁচালঙ্কা ৪টে, নুন স্বাদমতো, কলাপাতা, সরষের তেল ২-৩ টেবলচামচ।

প্রণালী: ছানা, নারকেলবাটা, সরষেবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, নুন ও সরষের তেল একসঙ্গে মেখে নিন। কলাপাতায় তেল মাখিয়ে এই মিশ্রণটা দিয়ে মুড়ে ৩-৪ মিনিট গ্রিল করুন।

ছানার কালিয়া

উপকরণ: জল ঝারানো ছানা ২৫০ গ্রাম, আলু (ডুমো করে কাটা) ২টো, আদাবাটা ২ টেবলচামচ, হলুদ ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, ধনেগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২টো, হিং সামান্য, গোটা জিরে ১ চা-চামচ, টোম্যাটো কুচানো ১টা, ময়দা প্রয়োজনমতো, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণমতো, ঘি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: ছানা ভাল করে বেটে নিয়ে ময়দা দিয়ে মোলায়েম মাখুন। এর সঙ্গে ১ চামচ করে আদা, জিরে, ধনে, লঙ্কা ও সামান্য নুন-চিনি দিয়ে আবার মাখুন। ছুরি দিয়ে চৌকো করে কেটে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে ছানা ঢিমে আঁচে লাল করে ভেজে তুলুন। আলু ভেজে তুলে নিন। কড়ার তেল কমিয়ে নিয়ে তাতে জিরে, তেজপাতা ও হিং ফোড়ন দিয়ে টোম্যাটো দিয়ে কষুন। নরম হলে বাকি সব মশলা দিয়ে কষে জল, আলু, নুন ও চিনি দিয়ে ফোটান। আলু সিদ্ধ হলে ভাজা ছানা দিয়ে অল্প ফুটিয়ে ঘি ও গরমমশলা দিয়ে নামিয়ে নিন।

ছানা পালং কোপ্তা

উপকরণ: জল ঝরানো ছানা ৪০০ গ্রাম, পালংশাক ১ আঁটি, আদাকুচি ১ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ২ টেবলচামচ, হিং সামান্য, গরমমশলাগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, চিনে বাদামেরগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, ময়দা প্রয়োজনমতো, আমচুর ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: ছানা ভাল করে বেটে নিয়ে ময়দা, নুন ও ১ চামচ কাঁচালঙ্কা দিয়ে নরম করে মেখে সমান মাপে কয়েকটা লেচি কেটে নিন। পালংশাক সিদ্ধ করে কুচিয়ে নিন। তার মধ্যে আদা, ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কা, হিং, গরমমশলা, বাদামগুঁড়ো, আমচুর ও নুন দিয়ে মেখে নিন। এবার এই মিশ্রণ থেকে একটু করে দিয়ে ছানার লেচির মধ্যে ভরে গোল করে কোপ্তা আকারে গড়ে গরম তেলে ডিপ ফ্রাই করুন।



ছানা পালং কোপ্তা

যোগাযোগ: ৯৪৩৩৩৩৭৫৭০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


A TTK PRODUCT
জল শুধু মাত্র ময়লাকে ধুয়ে দেয়।
কিন্তু জীবাণুদের কি হবে?
এসে গেছে
গুড হোম ভেজিটেবল অ্যাণ্ড ফ্রুট ওয়াশ
আপনার ফল এবং শাকসব্জি ধুয়ে নেওয়ার আগে জলের মধ্যে পুরো এক চামচ ঢালুন। যা ইহাদের মধ্যে বিদ্যমান ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ফাংগাসকে দূর করে। তুলসীর নানা ধরনের গুণসমৃদ্ধ নির্যাস, আপনার পরিবারকে রাখে সুস্থ আর সুরক্ষিত।
95% Removal of bacteria and fungus*
A product of
GOOD HOME
VEGETABLE & FRUIT WASH
Removes Bacteria & Fungus
With Natural Tulsi Extract
প্রতিদিনের ভিত্তিতে ব্যবহার করার জন্যে নিরাপদ এবং সুবিধাজনক
ক্ষতিকর কেমিক্যালস নেই
হাতের ওপর কোমল প্রভাব ফেলে
বিজ্ঞানসম্মতভাবে পরীক্ষিত
তুলসীর গুণের সাথে
দূর করে ময়লা, ব্যাকটেরিয়া, ফাংগাস এবং অন্যান্য মাইক্রো অর্গানিজম
*স্ট্যাণ্ডার্ড টেস্ট কণ্ডিশন্স এর অধীনে। মাইক্রোবিয়াল লোড, শাকসব্জীর ধরণ, ক্লীনিং এবং কন্ট্যাক্ট টাইমের জন্যে ব্যবহার করা জলের গুণমানের ওপর ভিত্তি করে ফলাফল আলাদা হতে পারে।
Ph: 044-28116108 | Follow us at facebook.com/GoodHome.in

SOMMELIER

বিভিন্ন ফ্লেভারের ওয়াইন চেখে দেখাই তাঁর মূল কাজ। এরসঙ্গে ওয়াইন নিয়ে মানুষকে সমৃদ্ধও করে তোলেন তিনি। সোমেলিয়র শোভনা পুরি শেয়ার করলেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

■ ওয়াইনের ব্যাপারে জ্ঞান থাকা খুব জরুরি। তরুণদের উচিত ওয়াইনকে আরও বেশি করে পেশা হিসেবে বেছে নেওয়া। ফর্মাল ট্রেনিং থাকলে ভালো হয়। আমাদের দেশে ওয়াইন নিয়ে পেশাদার কোর্সের সুযোগ তুলনায় কম।

■ ওয়াইন ভালবাসতে হবে। তবে কেউ যদি শুধু গ্ল্যামারের টানে এই পেশায় আসেন, তাহলে ভুল করবেন।



হোটেল ইন্ডাস্ট্রির সঙ্গে যুক্ত হতে চেয়েছিলাম বলে মুম্বইয়ের আইএইচএম থেকে হোটেল ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পড়াশোনা করি আমি। এই ইন্ডাস্ট্রি আমাকে এতটাই আকর্ষণ করে যে এই বিষয়ে আরও পড়াশোনা করার জন্য ফ্রান্সে পাড়ি দিই। সেখান থেকে হসপিটালিটি ম্যানেজমেন্ট নিয়ে মাস্টার্স করি। ওয়াইন ইন্ডাস্ট্রিতে আমার যাত্রা শুরু হয় ওই দেশেই। একটি মিশেলিন স্টারপ্রাপ্ত অভিজাত রেস্তরাঁয় ইন্টার্ন হিসেবে কাজ শুরু করি। এখানেই আমার আলাপ হয় একজন সোমেলিয়রের সঙ্গে। আমি বুঝতে শুরু করি, ফুড ইন্ডাস্ট্রিতে একজন সোমেলিয়রের গুরুত্ব ঠিক কতটা! আর আমি নিজেও ওয়াইন নিয়ে নাড়াচাড়া করতে শুরু করি এরপরেই। এই রেস্তরাঁতেই আমি প্রথম ওয়াইন সেলারে ঢুকি। এরপরে আমি লন্ডনে যাই। সেখানে একটি নামী মিশেলিন স্টারড ভারতীয় রেস্তরাঁয় কাজ করতে শুরু করি। এখানে প্রায় দু'বছর ধরে আমি অ্যাসিস্ট্যান্ট হেড সোমেলিয়র হিসেবে কাজ করি। কাজের সঙ্গে সঙ্গে ওয়াইন নিয়ে পড়াশোনাও চলতে থাকে জোরকদমে। লন্ডনের ওয়াইন অ্যান্ড স্পিরিটস এডুকেশন ট্রাস্ট (WSET) থেকে ওয়াইনের উপরে একটি অ্যাডভান্সড কোর্সও করে ফেলি। ভারতে এসে কাজ শুরু করার পরে আমি বুঝতে শুরু করি ভারতে ওয়াইন নিয়ে চর্চার বড্ড অভাব! কিন্তু ফুড ইন্ডাস্ট্রির নিরিখে এ ধরনের চর্চা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমি এরপরে আবার লন্ডনে ফিরে যাই। WSET থেকে 'টিচার্স ট্রেনিং' কোর্স শেষ করি।

আমার পরিবার কিন্তু বরাবরই খুব উদার। ছোটবেলা থেকেই আমার বাব-মা আগাগোড়া আমার ইচ্ছে, আমার স্বপ্নকে গুরুত্ব দিয়েছেন। এই সমর্থনটা কিন্তু অবশ্যই জরুরি জীবনে সফল হতে গেলে। ওয়াইন ইন্ডাস্ট্রির একটা বড় অংশ পুরুষ অধ্যুষিত। তাই, এখানে কাজ করাটা খুব চ্যালেঞ্জিং ছিল। কিন্তু মনে মনে ভেবেই রেখেছিলাম, যত বাধাবিপত্তিই আসুক না কেন, আমি হাল ছাড়ব না! সত্যিকারের প্যাশন থাকলে বোধহয় সবকিছুই সম্ভব! বিদেশে ট্রেনিং আমার কাছে এক নতুন জগতের দরজা খুলে দিয়েছিল বলা যায়। এমন কিছু ওয়াইন চেখে দেখার সুযোগ হয়েছিল, যা হয়তো ভারতে কোনওদিনই পাব না। লন্ডনে ওই মিশেলিন স্টারড রেস্তরাঁয় কাজ করার সময় দেখেছিলাম, ওখানে সারা বিশ্বের বিভিন্ন জায়গার অন্তত ৩০০ রকমের ওয়াইন রাখা থাকে। আর পাশ্চাত্য দেশগুলিতে কোনও রেস্তরাঁয় অতিথিকে ওয়াইন সার্ভ করার আগে একজন সোমেলিয়র সবসময় সেই ওয়াইন চেখে দেখেন। এটা ওদের ফাইন ডাইনিংয়ের গুরুত্বপূর্ণ রীতি বলা চলে! আর নিজের অভিজ্ঞতা থেকে হলতে পারি, আপনি যত বেশি রকমের ওয়াইন চেখে দেখার সুযোগ পাবেন, ততই আরও বেশি অভিজ্ঞ হয়ে উঠতে পারবেন। ওয়াইন ইন্ডাস্ট্রিতে এক একজনের উপর এক একরকমের দায়িত্ব থাকে। আমি এখন যেই প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত সেখানে আমি মূলত ওয়াইন টেস্টিংয়ের কাজ করি। ওয়াইন সম্বন্ধে লোকজনকে আরও সমৃদ্ধ করে তোলাই আমার লক্ষ্য। আমি পেশাদার ওয়ানি কোর্সও করিয়ে থাকি। আমাদের দেশে ওয়াইন ইন্ডাস্ট্রি খুব তাড়াতাড়ি সমৃদ্ধ হচ্ছে। শহুরে জনগণকে এজন্য ধন্যবাদ দিতেই হয়। অনেকেই আজকাল বিভিন্ন দেশে ঘুরে বেড়ানোর সুবাদে নানারকম ওয়াইনের ব্যাপারে আগ্রহী হচ্ছেন। অনেকেই আজকাল ওয়াইনকে তাঁদের পছন্দসই পানীয়ের তালিকায় খুব উপরে রাখেন। আর ওয়াইন নিয়ে আগেকার রক্ষণশীলতাও অনেকটাই কমে গিয়েছে। তবে ছোট শহরে এটিকে আরও বেশি জনপ্রিয় করে তোলা প্রয়োজন। আমার নিজের পছন্দের ওয়াইন? কোনও একটি বা দু'টির কথা উল্লেখ করা সত্যিই খুবই কঠিন। তবে দক্ষিণ আফ্রিকার 'জার্নি'স এন্ড শারডোনে' আর নিউজিল্যান্ডের 'অতা রাংগি পিনো নয়ের' আমার অত্যন্ত প্রিয়।



যোগাযোগ:
sovnap@sulawines.com

পিঠে ব্যথা কমাতে যোগাসন



অফিসে দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করতে হয়। ফলে পিঠে ব্যথা নিত্যসঙ্গী। এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে কী করে উপকার পাবেন জানালেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা ভর্মা।

আমার বয়স ২৭ বছর। আমি চাকরি করি। সারাদিন কম্পিউটারের সামনে বসে থাকতে হয়। প্রায় দশ ঘণ্টা ডেস্কে বসে থাকি। কিছুদিন ধরে মাঝে মাঝেই আমার পিঠে খুব যন্ত্রণা হচ্ছে। আমি জানতে চাই এক্সারসাইজ় করলে কী উপকার পাব?

ঊর্মিলা মুখোপাধ্যায়, দমদম

পিঠে ব্যথা নানা কারণেই হতে পারে। অনেকসময় টানা কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করলে, চেয়ারে বসার ভুল পদ্ধতিতে, কোনও আঘাত লাগলে বা ভারী জিনিস



তুললে মাংসপেশীতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে যায়। সেই থেকে শিরদাড়া ও তার পাশাপাশি মাংসপেশিতে ব্যথা হতে পারে। আপনার ক্ষেত্রে ঠিক কোন কারণে এই সমস্যা হচ্ছে তা আগে জানতে হবে। নির্দিষ্ট এক্সারসাইজ় আপনাকে এই সমস্যা থেকে আরাম দিতে পারে।

এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে আমি বলব, একবার একজন অভিজ্ঞ ফিটনেস এক্সপার্টের সাহায্য নিয়ে আপনার শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী এক্সারসাইজ় চার্ট এবং ফিটনেস রেজিম বিস্তারিতভাবে বুঝে নিন। আপনাকে আমি সহজ কয়েকটা এক্সারসাইজ় বলে দিচ্ছি, ট্রাই করে দেখতে পারেন। মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। কপাল যেন মাটি স্পর্শ করে। দু'হাত শরীরের দু'পাশে রেখে হাতের চেটো দিয়ে মাটির ওপর হালকা করে চাপ দিন। আস্তে আস্তে মাথা ওপর দিকে তুলুন। একমিনিট এভাবে থাকুন। মাথা তোলার সময় নিঃশ্বাস নেবেন, তারপর নিঃশ্বাস ছেড়ে আস্তে আস্তে মাথা নামিয়ে নিন। এটি নিয়মিত করলে পিঠ, বুক ও তলপেটের মাংপেশি শক্তিশালী হবে। সঙ্গে পিঠে ব্যথাও কমবে। তবে এক্সারসাইজ় করার আগে একটু ওয়র্ম আপ করে নিন। এতে শরীরের জড়তা কেটে যাবে। এর পাশাপাশি ভুজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুরাসন, নৌকাসন করলেও উপকার পাবেন। দেখুন আমাদের সেকেন্ডারি লাইফস্টাইলে এক্সারসাইজ় করার সময় পাই না। বেশিরভাগ সময়টাই অফিসে কাজ করে কেটে যায়। তাই অফিসেই আপনাকে সারাদিন অ্যাক্টিভ থাকার চেষ্টা করতে হবে। নিজের লাইফস্টাইলে ছোটখাটো পরিবর্তন আনুন। যেমন ধরুন অফিসে কাজের ফাঁকে যখনই সময় পাবেন একটু হেঁটে নেবেন। যখন ফোন আসবে, সেই সময় সিটে বসে কথা না বলে, একটু হেঁটে নিন। আসলে হাঁটাচলা করটা কিন্তু মাস্ট। আর লিফ্টের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১৩
মডেল: সংজ্ঞা, **পোশাক**: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৪৫, **লোকেশন**: পার্ক প্লাজ়া
ফোন: ৪০৪০৯০৯০, **ছবি**: অমিত দাস



রান বিরিয়ানি

শেফ্‌স স্পেশাল



কাঁঠাল, পালং, মাটন এবং মাছ দিয়ে বিরিয়ানির অভিনব ও এক্সক্লুসিভ রেসিপি শেয়ার করলেন 'অউধ ১৫৯০' রেস্তরাঁর শেফ মহম্মদ উস্তাদ মোনের।

রান বিরিয়ানি

উপকরণ: বাসমতি চাল ৮০০ গ্রাম, দারচিনি ১ টা, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জায়ফল-জয়িত্রিগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, স্টার অ্যানিস ২ টো, মৌরি ১ চা-চামচ, মাটন ১ কেজি, পেঁপেবাটা ৩ টেবলচামচ, দই ৪ টেবলচামচ, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, তেল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, বিরিয়ানি মশলা ১ টেবলচামচ, লাললঙ্কাগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ২ কাপ, আলু ৪ টে, ডিম ৪ টে (সিদ্ধ করা), কেওড়া জল সামান্য, দুধ ১/৪ কাপ, জাফরান ১/২ চা-চামচ, ঘি পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাটন পেঁপেবাটা, দই, আদাবাটা, রসুনবাটা, নুন, বিরিয়ানি মশলা দিয়ে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে ঘি দিয়ে পেঁয়াজকুচি বাদামি করে ভেজে নিন। মাটন দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। আলু ও ডিম ভেজে তুলে রাখুন। প্যানে ঘি দিয়ে দারচিনি, স্টার অ্যানিস, মৌরি দিন। চাল দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। জল দিন। কেওড়াজল, জায়ফল জয়িত্রিগুঁড়ো দিন। মাটন, আলু ও ডিম দিন। ঢাকা দিয়ে কম আঁচে ৪০ মিনিট রান্না করুন।

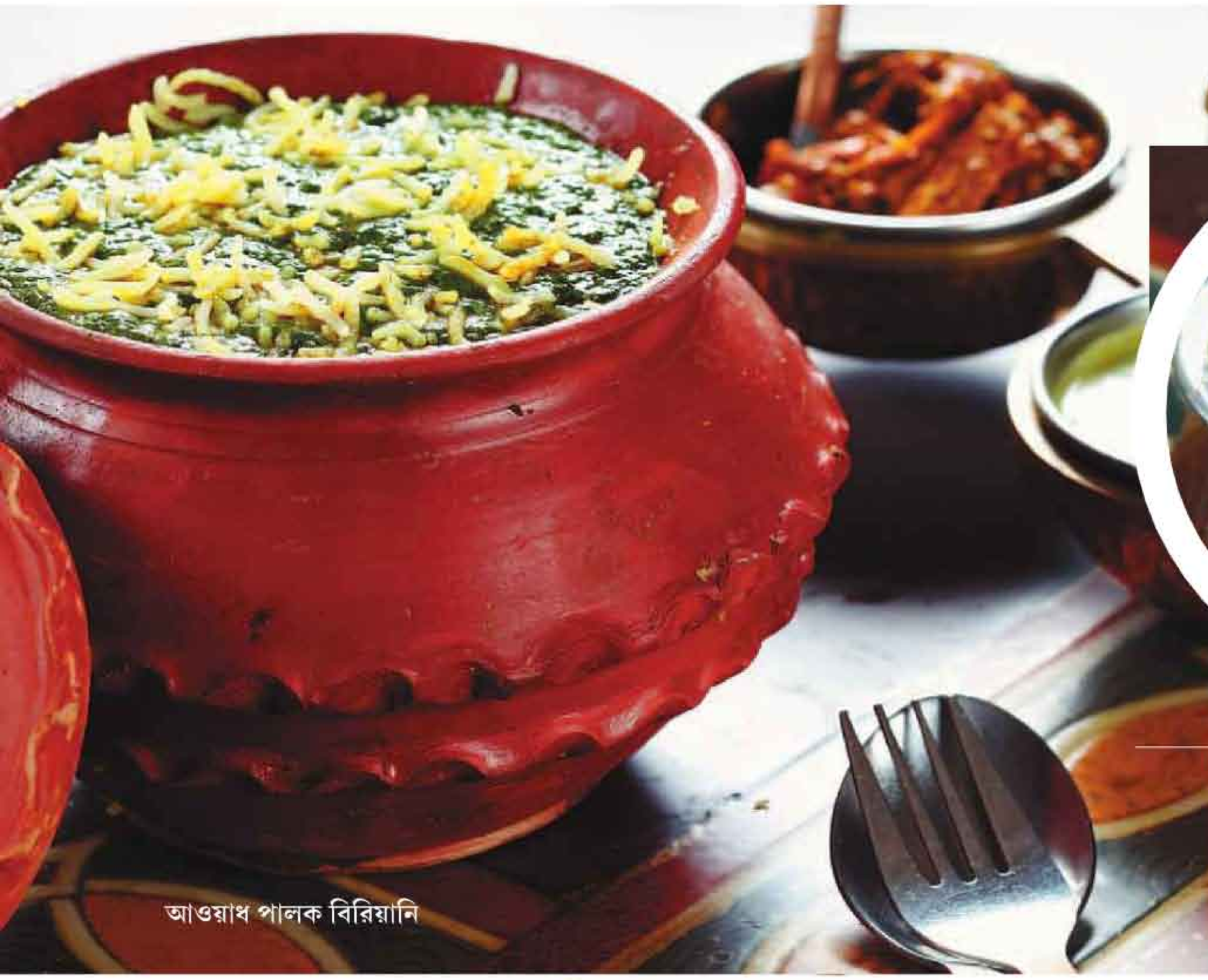


আওয়াধ পালক বিরিয়ানি

উপকরণ: বাসমতি চাল ২ কাপ, পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, টোম্যাটো ১ টা (কুচানো), ঘি ৩ টেবলচামচ, কাজু কয়েকটা, নুন স্বাদমতো, দারচিনি ১ টা, স্ট্যার অ্যানিস ১ টা, ছোট এলাচ ২ টো, বড় এলাচ ১ টা, লবঙ্গ ৩ টে, তেজপাতা ১ টা, লঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, হিং সামান্য, গরমমশলাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, , পালং শাক ১ আঁটি (কুচানো), পুদিনাপাতা ২ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, আমন্ড ৫টা।

প্রণালী: মিক্সিতে পালংশাক, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, লঙ্কা, আমন্ড বেটে নিন। প্যানে ঘি দিয়ে দারচিনি, স্ট্যার অ্যানিস, এলাচ, লবঙ্গ, তেজপাতা দিন। পেঁয়াজকুচি দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। আদা-রসুনবাটা, টোম্যাটোকুচি, ধনেগুঁড়ো,

নারকেল দুধ ও নুন মেশান। কাঁঠাল ও জাফরান দিন। ১০- ১৫ মিনিট কম আঁচে রান্না করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন।



আওয়াধ পালক বিরিয়ানি



মাহি কোফতা বিরিয়ানি

পালংবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো দিন। চাল দিয়ে নাড়াচাড়া করে জল ও নুন দিন। ঢাকা দিয়ে কম আঁচে রান্না করুন। সিদ্ধ হলে ওপরে পেঁয়াজভাজা ও কাজুবাদাম দিয়ে পরিবেশন করুন।



মুলতানি কাঁঠাল বিরিয়ানি

মুলতানি কাঁঠাল বিরিয়ানি

উপকরণ: কাঁঠাল ১/২ কেজি (টুকরো করা), নারকেল ১ টা, পেঁয়াজ ৩ টে (কুচানো), আদার রস ১ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১ টেবলচামচ, বাসমতি চাল ৩৫০ গ্রাম, বড় এলাচ ১ টা, জাফরন ১/২ চা-চামচ, তেপরিমাণমতো, ঘি ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পেঁয়াজ মুচমুচে করে ভেজে গুঁড়ো করে নিন। নারকেল কুরানো গরম জলে ভিজিয়ে দুধ বার করে আলাদা করে রাখুন। প্যানে তেল দিয়ে কাঁঠাল, পেঁয়াজকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। আদার রস, জিরেগুঁড়ো, কাঁচালঙ্কাকুচি দিন। ঢাকা দিয়ে পাঁচ-ছ'মিনিট রান্না করুন। গরম তেলে চাল দিন। চাল ভাজাভাজা হলে পরিমাণমতো গরম জল দিন।

মাহি কোফতা বিরিয়ানি

উপকরণ: মাছ ৩০০ গ্রাম, বাসমতি চাল ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৫ টা (কুচানো), ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১চা-চামচ, বেসন ২ টেবলচামচ, তেজপাতা ১ টা, লবঙ্গ সামান্য, দারচিনি ১ টা, ফিশ স্টক ৩ গ্লাস, জাফরান ১/৫ চা-চামচ, ঘি ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছ শিলে ভাল করে বেটে নিন। পাত্রে মাছ, পেঁয়াজকুচি, ধনেপাতাকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, গরমমশলাগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো ও বেসন একসঙ্গে মেখে ছোট ছোট বলের আকারে কোফতা গড়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে কোফতা ভেজে নিন। পেঁয়াজকুচি সোনালি করে ভেজে নিন। তেজপাতা, লবঙ্গ, ছোট এলাচ, দারচিনি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে চাল দিন। ভাজাভাজা হলে ফিশ স্টক, নুন, ঘি, জাফরন দিন। চাল অর্ধেক সিদ্ধ হলে কোফতা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ঢাকা দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করুন।

যোগাযোগ: ০৩৩-২৬৫৬৬৫৫১/৫২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়





ডিম বেগুনের শরশয্যা

পাঠিকার রান্নাঘর

বেগুনের নাম শুনলেই যে জিভে জল আসে, সবসময় তা কিন্তু নয় মোটেও। অন্যান্য অনেক সবজির নিরিখে বেগুন নিতান্তই সাদামাটা। তবে বেগুনকে মুখরোচক করে তোলা মোটেও কঠিন নয়।

তা প সী ম জু ম দা র

পাতে নুন-লঙ্কার পরেই বেগুনভাজা যেমন পরম সুখাদ্য, তেমনই বেগুন দিয়ে আমিষ-নিরামিষ নানারকম পদও রেঁধে ফেলা যায় সহজেই। শীতের সবজি হিসেবে বেশি সমাদৃত হলেও, বেগুনের কদর কিন্তু মোটামুটি সারাবছরই! বেগুনের মুচমুচে পদ হোক বা কিমা বা ডিম সহযোগে চর্বচোষ্য— বেগুনের মতো সাদামাটা সবজিকেও কিন্তু সুস্বাদু করে তোলা যেতেই পারে। আপনাদের জন্য রইল বেগুনের কয়েকটি ঘরোয়া ও সুস্বাদু রেসিপি।

ডিম বেগুনের শরশয্যা

উপকরণ: বেগুন ২টো, ডিম ২টো, আদাবাটা ১ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ২ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১ টেবলচামচ, শুকনোলঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ চা-চামচ, ময়দা ১ টেবলচামচ, সরষের তেল ১/২ কাপ, টুথপিক ৮টা, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: বেগুন চার টুকরো করে মাঝখান থেকে খানিকটা কুরিয়ে নিন। ডিম সিদ্ধ করে সাদা অংশটি আলাদা করে চার টুকরো করে নিন। প্যানে



আচারি বেগুন

তেল গরম করে পেঁয়াজবাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। আদাবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো আর টোম্যাটোকুচি দিয়ে কষতে থাকুন। কোরানো বেগুন দিয়ে ডিমের কুসুম, স্বাদমতো নুন আর চিনি দিন। ময়দা ছড়িয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। মিশ্রণের খানিকটা ডিমের সাদা অংশের মধ্যে ভরে বেগুনের উপর রেখে টুথপিক দিয়ে গেঁথে দিন। প্যানে আবার তেল গরম করে পুরভরা বেগুনগুলো হালকা আঁচে ভেজে নামিয়ে নিন।

আচারি বেগুন

উপকরণ: বেগুন ২টো, আমচুর ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ২ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, সরষের তেল ৩/৪ চা-চামচ, জোয়ান-সরষে-মেথি-মৌরি (১/২ চা-চামচ করে), জিরে ১ চা-চামচ, ধনে ১ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ২টো, কালোজিরে ১/৪ চা-চামচ, লাললঙ্কা ৪-৫ টা, রসুন ৪-৫ কোয়া, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: বেগুনের গায়ে ফুটো করে সামান্য নুন মাখিয়ে হালকা সিদ্ধ করে নিন। জোয়ান, সরষে, মেথি, মৌরি, জিরে, ধনে, শুকনোলঙ্কা আর কালোজিরে একসঙ্গে রোস্ট করে গুঁড়ো করে রাখুন। এর সঙ্গে আদা, কাঁচালঙ্কা, আমচুর, নুন, চিনি, রসুন মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে বেগুন আর গোটা সরষে দিন। নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন।

মাছ বেগুনের মেলবন্ধন

উপকরণ: রুই মাছ ৪-৫ টুকরো, বেগুন (গোল) ২টো, লেবুর রস ২ চা-চামচ, সয়া সস ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ২ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, তিল-কাজুবাদাম-পোস্তবাটা ২ টেবলচামচ, ময়দা ২ চা-চামচ, সাদা তেল ১/২ কাপ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, চিনি-নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: বেগুন একদিকে কেটে দু'পাশ থেকে অল্প করে শাঁস বের করে নিন। মাছে নুন, লেবুর রস মাখিয়ে দশ মিনিট রেখে সিদ্ধ করে মেখে নিন। প্যানে তেল গরম করে রসুনবাটা দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। এতে মাছ দিয়ে একে একে কাঁচালঙ্কাকুচি, সয়া সস, নুন দিয়ে নাড়তে থাকুন। মাখামাখা হয়ে এলে নামিয়ে এই মিশ্রণটা বেগুনের মধ্যে ভরে দিন। জলে ময়দা গুলে বেগুনের খোলা দিকটায় আটকে দিন। পুরো জিনিসটা তেলে ভেজে আলাদা করে তুলে রাখুন। প্যানে একটু তেল গরম করে টোম্যাটো, নুন, চিনি, লঙ্কাবাটা দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। কাজু-পোস্ত-তিলবাটা বেগুনের উপর ছড়িয়ে দিন। ধনেপাতাকুচি সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



মাছ বেগুনের মেলবন্ধন



কিমা বেগুন

কিমা বেগুন

উপকরণ: চিকেন কিমা ২০০ গ্রাম, বেগুন ২টো, পেঁয়াজবাটা ২ চা-চামচ, রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১ চা-চামচ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, সরষের তেল ১/২ কাপ, ময়দা অল্প, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: বেগুন বোঁটাসহ অর্ধেক করে কেটে নিন। চিকেন কিমায় লেবুর রস মিশিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন। প্যানে তেল গরম করে রসুন, পেঁয়াজ দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। একে একে আদা, টোম্যাটো, লঙ্কাগুঁড়ো, নুন, চিনি দিয়ে কষতে থাকুন। চিকেন কিমা দিয়ে হালকা আঁচে নেড়েচেড়ে নিন। নামিয়ে ঠান্ডা করে মিশ্রণটিকে পুরের আকারে গড়ে নিন। বেগুনের মধ্যে পুর ভরে বেগুন সুতো দিয়ে বেঁধে নিন। প্যানে তেল গরম করে বেগুন ভেজে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৯৮৩৬৩৩৪৩৩৯

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে বিখ্যাত চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায়। উপলক্ষ অনেক দিন পর এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন। তার উদ্বোধনে মেয়ে আঁচলকে বলেছে অবশ্যই আসতে। আঁচল জানে তার বাড়ির লোক এতে মোটেই খুশি হবে না। কলেজে ক্লাস করানোর পর এসবই ভাবছিল সে। যাবে? নাকি যাবে না? দেবরাজ নামেই তো শুধু তার বাবা, আদতে বাপ-মেয়ের কোনও সম্পর্ক আছে কী? যোগাযোগ বলতে মাঝে মাঝে ফোন, কলকাতায় এলে ঝলক মুখ দেখিয়ে যাওয়া। শুধু এটুকুতেই কতটুকু টিকে থাকে সম্পর্ক? কিন্তু নিজেকে আটকাতেও তার দ্বিধা। এখনও শুধু বাবার গলাটা শুনলেই কেন যে হৃৎপিণ্ডের গতি বেড়ে যায় আঁচলের? মুখোমুখি হলে বাক্যই হারিয়ে ফেলে। তারপর.....

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ৫

অম্বর অবাক কম হয়নি। এই পিলপিলে ভিড়ে পাঁচ হাত দূরের চেনা মানুষকে ঠাহর করা মুশকিল, অথচ এই জনারণ্য ভেদ করে আঁচলকেই কিনা চোখে পড়ে গেল অম্বরের! দুনিয়ার প্রতিটি মানুষই নিজের নিজের কক্ষপথে বিচরণ করছে, তাদের কারওকে কণামাত্র বিচলিত করাটা অম্বরের ধাতে নেই। আজন্মলালিত সেই স্বভাবের বাইরে গিয়ে সে কিনা ডেকেও ফেলল আঁচলকে!

সামনে এসে দাঁড়িয়েছে আঁচল। পরনে ঢাকাই শাড়ি। সাদা খোলের ওপর কালো সবুজের নকশা করা। একটু বয়স্ক বয়স্ক টাইপ। বোধহয় বড়কাকির। তেমন সাজগোজও করেনি। তবু যথারীতি মারকাটারি দেখাচ্ছে আঁচলকে।

বুকের লাবডুবটা টের পেল অম্বর। ভেতরের অপ্রতিভতা কাটাতেই বুঝি বাড়তি স্মার্টনেস এসে গেল গলায়, "ব্যাপারখানা কী, অ্যাঁ? উদভ্রান্তের মতে চলেছ কোথায়?"

আঁচলও একটু আড়ষ্ট। কেঠো হাসল, "উদভ্রান্ত? আমি?"

"নয় তো কী? পাশ দিয়ে গেলে অথচ দেখতেই পেলে না...!" স্বরে একটা অভিভাবক সুলভ ভাব ফোটাল অম্বর, "রাস্তাঘাটে এত অন্যমনস্ক থাকা ঠিক নয়। অ্যাক্সিডেন্ট ঘটতে পারে।"

খুচরো উপদেশটাকে যেন পাত্তাই দিল না আঁচল। সামান্য ছড়াল হাসিটাকে, "তুমি কোত্থেকে উদয় হলে?"

"উঁহু, উদয় নয়, অস্ত যাচ্ছি।" অম্বর মুচকি হাসল। দেশের বাড়ি থেকে এসে প্রথম প্রথম বেশ কুঁকড়ে থাকত সে, মুখই খুলত না বড় একটা। এখন দিব্যি কথার পিঠে কথা এসে যায়। একেই বোধহয় বলে কলকাতার জলহাওয়ার গুণ। কায়দা করে বলল, "গোধূলিবেলায় এবার নীড়ে ফেরার পালা।"

আঁচলের ভুরুতে পলকা ভাঁজ, "সোজা রানিগড় থেকে আসছ বুঝি?"

"না তো। আমি তো হরিনগর গিয়েছিলাম।" নিজেকে অকিঞ্চিৎকর ভাবে বলেই বোধহয় স্বরে খানিকটা বাড়তি ওজন চাপাল অম্বর, "অফিশিয়াল কাজ ছিল।"

"ও হ্যাঁ...বাপি বলছিল বটে।" বলল বটে আঁচল, কিন্তু এখনও যেন সে একটু আনমনা। দায়সারাভাবে জিজ্ঞেস করল, "তোমার যেন কবে ফেরার কথা ছিল?"

"বেস্পতিবারই।"

"চার দিন দেরি করলে যে বড়?"

কৈফিয়ত চাইছে নাকি? হতেও পারে। ভাইপো হিসেবে সে বড়কাকার বাড়িতে থাকে বটে, কিন্তু আদতে সে তো

বড়কাকার কর্মচারী। সুতরাং মালিকের কন্যা হিসেবে আঁচলের এ প্রশ্ন করার হক আছে বই কী।

অম্বর গলা ঝেড়ে বলল, "ফেঁসে গিয়েছিলাম। সেদিন হরিনগর থেকে বেরিয়ে চণ্ডীপুর অবধি এসেছি, হঠাৎ রাস্তা অবরোধ। পুলিশ কোথায় ডাণ্ডা চালিয়েছে, অমনি পথ আটকে বসে গেছে লোকজন। কী আতান্তরে যে পড়েছিলাম! ওই রাত্তিরবেলা হরিনগর ব্যাক করতে হল। পয়দল। দোকানপাট সব বন্ধ, রাতের খাবার জোগাড় করতে সেদিন যা ভোগান্তি পোয়াতে হয়েছে! মোবাইলে চার্জ ছিল না, খবরও দিতে পারছি না...। পরদিন বুথ থেকে ফোন করলাম, তখন তো বড়কাকাই বলল, আরও দুটো তিনটে দিন ওখানে থেকে, গোটা পরিস্থিতিটা সরেজমিন করে, তবেই যেন ফিরি। সেই ডিউটি করে তবেই না আজ..."

"তা এই রুটে কেন?" অম্বরের দীর্ঘ বর্ণনা থামাতে আঁচল বলে উঠল, "হাওড়া থেকেই তো গড়িয়ার বাস যায়।"

"কফিহাউসে একবার ঢুঁ মেরে গেলাম।" দোনামোনা করে সত্যিটাই বলল অম্বর, "একজনের সঙ্গে দেখা করার ছিল।"

"কবিতা টবিতা দেওয়া নেওয়ার ব্যাপার?"

কথাটা ভুল নয়। কলকাতা আসার পর, কফিহাউসে যাতায়াতের সূত্রে, দু-চারজন লিটল ম্যাগাজিন সম্পাদকের সঙ্গে আলাপ হয়েছে অল্পস্বল্প। হরিনগরে বসে দু'খানা কবিতা লিখেছে, সে দুটোকে সম্পাদকদের শ্রীহস্তে সমর্পণ করে আসাই উদ্দেশ্য ছিল আজ।

কিন্তু আঁচলের প্রশ্নের ভাষাটি যথেষ্ট আপত্তিকর। ক্ষুণ্ণ মুখে অম্বর বলল, "কবিতা টবিতা বলছ কেন? শুধু কবিতা বললেই তো হয়।"

অম্বরের আঁতে লাগার ব্যাপারটা বুঝে গেছে আঁচল। ঠাট্টার সুরে বলল, "টবিতা বললে কবিতার মানহানি হয় বুঝি?"

"তোমাকে যদি বলি ইতিহাস টিতিহাস পড়াও, তোমার ভাল লাগবে আঁচল?"

"এই দ্যাখো, খেপে গেলে। তোমরা, কবিরা, এত টাচি কেন বল তো?"

"গণ্ডার মহান প্রাণী? চামড়া মোটা হওয়া কি মহৎ গুণ?"

"নাহ, তোমার সঙ্গে কথায় পারব না। বাপি ঠিকই বলে..."

"কী বলে?"

"শুনে কাজ নেই। আরও চটে যাবে।"

"বলই না।"

"বচনবাগীশ।"

বিশেষণটি অম্বরের একেবারে অপরিচিত নয়। তবু ধক করে লাগল কানে। বোধহয় আঁচলের মুখ থেকে আসার কারণেই। বুঝি বা তার শ্যামলা মুখে ছায়াও পড়ল এক ফালি। পরক্ষণেই অবশ্য গা থেকে ঝেড়ে ফেলেছে। ব্যঙ্গবিদ্রুপ গায়ে মাখলে তার চলে?

ঠোঁট উল্টে পাল্টা ঠাট্টা জুড়ল অম্বর। কৌতুকের সুরে বলল, "বড়কাকা তো ওরকমই বলবে। রসকষ তো নেই।"

"বাপি বেরসিক?"

"অত্যন্ত বেশি মাত্রায়।"

"আজ্ঞে না স্যার। বাপি হচ্ছে পরিশ্রমী। লড়াকু। তোমার মতো সব সময়ে ভাবদরিয়ায় ভেসে বেড়ায় না।"

আঁচলেরও তার সম্পর্কে এই ধারণা? মনে মনে একটু ব্যথাই পেল অম্বর। বাস্তববোধ আছে বলেই না বাস্তবের রূঢ়তাকে সে খানিকটা সহনীয় করে তুলতে চায়, আশ্রয় খোঁজে শব্দের মায়ায়। সারাক্ষণ কেজো লোকের পোশাক গায়ে চাপিয়ে রাখতে হলে তো অম্বর দমবন্ধ হয়ে মারা যাবে। প্রতি মুহূর্তে যদি মনে রাখতে হয়, মাধ্যমিকে ভাল রেজাল্ট করার সুবাদে হায়ার সেকেন্ডারিতে সায়েন্স নেওয়াটা তার গোখখুরি হয়েছিল, জয়েন্ট দিয়ে ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে চান্স না পাওয়াটা তার অপদার্থতারই প্রমাণ, কেমিস্ট্রিতে অনার্স নিয়ে টায়েটুয়ে বি.এস.সি.টা উতরে সংসারের কোনও ভারই সে লাঘব করতে পারেনি... তাহলে কষ্টটা বাড়ে, না কমে? আঁচল তো যথেষ্ট বুদ্ধিমতী, অম্বরের এই মনোকষ্টগুলো কেন যে বোঝে না?

অবশ্য বোঝার তো কোনও দায়ও নেই আঁচলের। এবং তাকে বোঝানোর চেষ্টা করাটা অম্বরের একেবারেই শোভা পায় না। তার চেয়ে বরং নিজের হাল্কাপুল্কা ভাবমূর্তিটা বজায় রাখাই তো শ্রেয়।

মজা করার সুরে অম্বর বলল, "বড়কাকা তো প্র্যাক্টিকাল বটেই। নইলে কবিকে দিয়ে হালচাষের মতলব ভাঁজে?"

"দাঁড়াও, কথাটা বাপিকে গিয়ে বলছি।"

"অ্যাই প্লিজ...আমার কলকাতার ভাতটা মেরো না।"

"ভাত নিয়ে যেন তোমার খুব ভাবনা আছে?"

"নেই আবার? দু'বেলা দু'মুঠো অন্নের তাগিদেই না কলকাতায় আসা।"

কথাটার রগুড়ে সুর বোধহয় পছন্দ হয়েছে আঁচলের। হাসছে ঠোঁট টিপে। অম্বরেরও বেশ লাগছিল। আঁচলের সঙ্গে কথা বলতে তার একটু বাড়তি পুলক জাগে বই কী। সামনে দাঁড়ানো এই মেয়েটাকে সে প্রথম দেখেছিল বছর দশেক আগে। দাদুর মৃত্যুর খবর পেয়ে সেবার অনেক বছর পর রানিগড়ে গিয়েছিল বড়কাকা। কাকিমা আর আঁচল অলিকে সঙ্গে নিয়ে। আঁচল তখন বছর পনেরো-ষোলো। সবে টেন-এ উঠেছে। অলি বছর নয়েকের। বড়কাকিমার আগের পক্ষের মেয়েটিকে প্রথম দর্শনেই পলকা শিহরন জেগেছিল অম্বরের। দীঘির মতো টলটলে দু'খানা চোখ, সুন্দরী কিন্তু তাতে কোনও উগ্রতা নেই, বরং একটা পাতলা বিষাদের মসলিন লেপে আছে মুখখানায়। তখন ভারী চুপচাপ থাকত আঁচল, তিনটে প্রশ্ন করলে একটার উত্তর মিলত কি না সন্দেহ। তারপর তো ক্রমে ক্রমে মোটামুটি বন্ধুত্ব হয়ে গেছে দু'জনের। যথেষ্ট 'অম্বরদা অম্বরদা' করে আঁচল। গল্প আড্ডা ঠাট্টা ইয়ার্কিও হয় নিয়মিত। তবু সেই প্রথম দেখার রেশটুকু যেন অম্বরকে ছাড়েনি। নইলে সে আঁচলকে এখনও বোন ভাবতে পারে না কেন! আঁচল কি ব্যাপারটা টের পায়? তার মেয়েলি ঘ্রাণশক্তি দিয়ে?

ভাবনাটা মনে আসামাত্র অম্বর সচকিত। ঝটিতি মজারু ভাবটা আনল গলায়। চোখ নাচিয়ে বলল, "কী ভাবছ, অ্যাঁ? বাড়িতে গিয়ে লাগাবে কি না?"

"আমায় কি চুকলিখোর মনে হয়?"

"যাক, ভরসা পেলাম। ...তা একটু চা চলবে নাকি?"

আঁচল পলক ভাবল কী যেন। তারপর ঘড়ি দেখে বলল, "হতে পারে।"

উড়ালপুলের নীচে দোকানটায় ঠাসা ভিড়। চায়ের পাশাপাশি সিঙাড়া-কচুরি-চপ-অমৃতির আয়োজন। বিক্রিও হচ্ছে দেদার। সেদিকে চোখ বুলিয়ে অম্বর জিজ্ঞেস করল, "আসছ তো কলেজ থেকে। খাবে কিছু?"

আঁচল দু'হাত তুলল, "না না, শুধু চা। তোমার খিদে পেয়ে থাকলে তুমি খেতে পারো।"

"আমার তো রাবণের পেট। সর্বদাই জ্বলছে।" অম্বর হাসল। ঘুরে অর্ডার দিল দোকানিকে, "দুটো চা। ভাঁড়ে।"

পথচলতি লোকের ধাক্কা বাঁচিয়ে দোকানের কোন ঘেঁষে দাঁড়িয়েছে দু'জনে। ভাঁড়ে চুমুক দিয়ে অম্বর বলল, "তা ম্যাডাম, তুমি আজ কর্ড লাইনে যে বড়? যাচ্ছে কোথায়?"
"আছে একটা কাজ।" ঠোঁটে ভাঁড় ছুঁইয়ে আঁচল এড়ানোর ভঙ্গিতে বলল, "একজনের সঙ্গে দেখা করার ছিল।"
অম্বরের জবাবই অম্বরকে ফেরত। তবু কানে লাগল অম্বরের। বুঝি বা তার চেয়ে গভীরেও। তবু রঙ্গ করার সুরে বলল, "অ। আজকাল এসবও হচ্ছে?"
"আজ্ঞে না স্যার। তুমি যা ভাবছ, মোটেই তা নয়।"
"আমার অনুমানটা তুমি জানলে কী করে?"
"ওফ, সেই কথার পিঠে কথা! তোমাকে নিয়ে আর পারা যায় না অম্বরদা।"
"আরে, লজ্জা পাচ্ছ কেন? দোষের কাজ তো নয়। তা ভাগ্যবানটি কে? তোমার পিসি যে সম্বন্ধটা এনেছেন...?"
"না রে বাবা। তাকে তো আমি..."
"ও। সামওয়ান এলস?" অম্বর ঝুঁকল সামান্য। চতুর্দিকের প্রবল কোলাহলের মাঝে দু'জনের ব্যক্তিগত আলাপচারিতা কারওর কানে যাওয়ার কথা নয়, তবু স্বর খানিক নীচে নামাল অম্বর, "আমার কাছে বলতে পারো। কথা দিচ্ছি কাকিমার কাছে চুকলি খাব না।"
আঁচলের মুখমণ্ডলে যেন একটা অস্বস্তির ছাপ। কী একটা বলতে গিয়েও ইতস্তত করছে।
অম্বর বলল, "থাক তবে। তোমার যখন অসুবিধে আছে..."
"বলছি তো তেমন কিছু নয়। একজন ইনভাইট করেছে।..."
আঁচল যেন হোঁচট খেল একটা। সামান্য থমকে থেকে বলল, "পার্ক স্ট্রিটে একটা আর্ট এগজ়িবিশনে যাচ্ছি।"
সহসা এক স্বস্তির অনুভূতি। অকারণে। উচ্ছ্বাসভরা স্বরে অম্বর বলল, "আইব্বাস, তুমি তো ছুপা রুস্তম! পেন্টিংও দ্যাখো? শুধু কবিদের যা অবজ্ঞা, অ্যাঁ?"
আঁচল হেসে ফেলে সহজ গলায় বলল, "আচ্ছা বাবা আচ্ছা, এবার থেকে কবিতাও পড়ব। অ্যাট লিস্ট তোমার। খুশি?"
অম্বরের মুখ নির্মল আনন্দে ভরে গেল। পাশে রাখা ড্রামে ভাঁড় ফেলে পার্স বার করছে।
আঁচল তাড়াতাড়ি বলে উঠল, "অ্যাই অম্বরদা, আমি দিচ্ছি।"
"রাখো, রাখো। সামান্য চাটুকু খাওয়াতে পারব না?" অম্বর গুনে গুনে কয়েন বাড়িয়ে দিল দোকানিকে। হেসে বলল, "আমার দেওয়া, তোমার দেওয়া, কি আলাদা?"
"মানে?"
"সরল সত্যিটা বুঝলে না? টাকা তো তোমার বাপির। খরচটা শুধু আমার হাত দিয়ে হল, এই যা।"
"কী যে বল! তুমি সার্ভিস দাও, তার বিনিময়ে পাও।"
"কেন কাটা ঘায়ে নুন ছেটাচ্ছ আঁচল?" বলব না, বলব না, করেও অম্বরের মুখ দিয়ে বেরিয়ে গেল, "আমার সার্ভিস না পেলে কাকার আঁচকলা। বরং বর্তে যাবে। দিচ্ছে তো আমার অযোগ্যতার সাবসিডি, সেটা তো বাঁচবে।"
চোখ কুঁচকে তাকাল আঁচল। দেখছে অম্বরকে? ভাবছেটা কী? অম্বরকে নিয়ে তার মা বাপির আলোচনা সে আড়ি পেতে শোনে, কী না? আরে বাবা, এসব শুনতে হয় না। বাড়ির বাতাসেই তো কথাগুলো ভাসে অবিরাম। তাছাড়া তার যোগ্যতা কতটুকু এবং সেই যোগ্যতার বাজারদর কীরকম, তা কি অম্বরের একেবারেই অজানা? বড়কাকা ব্যবসা ছড়াতে চাইছে, পাশে একটা বিশ্বস্ত লোক প্রয়োজন, সেই ভাবনা থেকেই সম্ভবত অম্বরকে আনা। অম্বর হয়তো জেনেবুঝে কাকাকে ঠকাবেও না। কারণটা অম্বরের সততা নয়। শঠ হতে গেলে মগজটাকে যেভাবে খেলাতে হয়, সেটা অম্বরের আসে না যে। কিন্তু তাকে দিয়ে বড়কাকার সত্যিকারের কোনও কাজ হওয়া মুশকিল, এ অম্বর দিব্যি টের পায়।
অম্বর ফের বলল, "কী, ভুল বললাম কিছু?"
আঁচল হালকা বিদ্রুপের সুরে বলল, "তুমি জ্ঞানপাপী।"
"সে আর বলতে।" মুখে প্রায় এসে গিয়েছিল কথাটা, কোঁৎ করে গিলে নিল অম্বর। পরিস্থিতি তরল রাখতে একটা ছদ্ম বিজ্ঞ স্বর ফোটাল গলায়, "তোমার ধারণা একেবারেই ভুল। কবিরা কদাচ জ্ঞানপাপী হয় না। বরং বলতে পারো, তারা নলেজের আকর। তোমরা তাদের মূল্য বোঝো না, এ তোমাদেরই লোকসান। দুনিয়ার যে কোনও সমস্যার আমরা পাঁচ মিনিটে সমাধান করে দিতে পারি। যেমন ধরো, জমি অধিগ্রহণ নিয়ে যা বখেড়া শুরু হয়েছে..."
"প্লিজ অম্বরদা, একদিনের পক্ষে যথেষ্ট দিয়েছ। এর পর আর হজম হবে না। আমি এবার এগোই।" আঁচল আবার ঘড়ি দেখল, "হরিনগরে বাপির ডিউটি করতে করতে তোমারও নিশ্চয়ই ক'দিন খাটাখাটুনি গেল, বাড়ি গিয়ে বিশ্রাম নাও।"
ঘুরে নিজের পথ ধরল আঁচল। সেদিকে তাকিয়ে থাকতে থাকতে অম্বর একটা সিগারেট ধরিয়ে ফেলল। হঠাৎই তাকে অবাক করে দিয়ে থমকেছে আঁচল। আবার ফিরে আসছে যে?
অম্বর কয়েক পা এগিয়ে গেল, "কী হল?"
দ্বিধান্বিত স্বরে আঁচল বলল, "তোমায় একটা কথা বলার ছিল। আই মিন, একটা রিকোয়েস্ট।"
অম্বর শশব্যস্ত হয়ে বলল, "কী?"
"আমার সঙ্গে যে দেখা হয়েছে, বাড়িতে কারওকে জানানোর দরকার নেই।"
"কেন?"
"আমি বলছি, তাই। অলিকেও গপ্পো করবে না, বুঝেছ?"
অম্বর ভ্যাবাচ্যাকা খেয়ে গেল। কিছুই বুঝল না, তবু ঘাড় নেড়ে দিয়েছে ঝুপ করে।
আঁচল আর দাঁড়াল না। হাঁটছে। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে মিশে গেল জনস্রোতে।
সিগারেট শেষ করে অম্বর ঢুকে পড়ল শেয়ালদায়। মনটা খচখচ করছে। হঠাৎ অম্বরকে অমন অনুরোধ করার কী অর্থ? আঁচল মিথ্যে কথা বলার মেয়ে নয়। যাচ্ছে পার্ক স্ট্রিটের আর্ট এগজ়িবিশনে, কিন্তু বাড়িতে খবরটা গোপন রাখতে চায়। কেন?
আচমকাই মস্তিষ্কে বিদ্যুতের ঝিলিক। কালই না কাগজে দেখছিল, দিল্লিবাসী চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায়ের প্রদর্শনী শুরু হচ্ছে কলকাতার কোনও এক আর্ট গ্যালারিতে? আঁচল কি তবে সেখানেই গেল? গড়িয়ার বাড়িতে লোকটার নাম উচ্চারণ হয় না বটে, তবে রানিগড়ে মা কাকিমাদের পি-এন-পি-সি থেকে অম্বর ভাসা ভাসা শুনেছে, ভদ্রলোক নাকি মোটেই সুবিধের নয়। সব ধরনের চরিত্রদোষই নাকি আছে তার। আশ্চর্য, আঁচল কি এ সব জানে না? উঁহু, জানে বলেই হয়তো এই চুপি চুপি যাওয়া। পাছে বাড়ির কেউ কিছু মনে করে।
লোকটা কি সত্যিই খুব খারাপ? গড়পড়তা মানুষের চেয়ে শিল্পীদের জীবনযাপনের ধারা অনেকটাই আলাদা। সেই কারণে বহু সময়ে নানা উল্টোপাল্টা গল্প রটে যায়। বড়কাকিমার সঙ্গে লোকটার এককালে বিচ্ছেদ হয়েছিল,

হয়তো তার জন্যই একটা ভয়ঙ্কর ছবি আঁকা হয়ে গেছে। সেই ছবি সর্বাংশে সত্য নাও হতে পারে। আর হলেই বা কী? তাতে কি বাবা-মেয়ের সম্পর্ক বদলায়?

যাক গে, মরুক গে, অম্বর এসব ফালতু ভাবনা মাথায় ঢোকাচ্ছে কেন? যার যা প্রাণ চায় করুক না, অম্বরের কী এসে গেল? এখন গড়িয়ার বাড়িটিতে ফিরে, দোতলার গলতায় ঢুকে, শান্তিতে বিছানায় গড়াগড়ি দিতে পারলেই তো অম্বরের যথেষ্ট।

শহরতলিতে সন্ধে গাঢ় হচ্ছে। ঠাণ্ডাটাও মন্দ নয় আজ। ছোট ছোট ঝাপটা দিচ্ছে উত্তরের বাতাস। অম্বরের অল্প অল্প শীত করছিল। ঠাণ্ডার কামড়টা অবশ্য অনেক বেশি ছিল হরিনগরে। সঙ্গে শাল, সোয়েটার, কিছুই না থাকায় ভুগতে হয়েছে বেশ। কলকাতাতেও আর শুধু পাঞ্জাবীতে চলবে না, গায়ে কিছু একটা চাপাতেই হবে। ভাবতে ভাবতে কাঁধের ঝোলাব্যাগ থেকে সিগারেটের প্যাকেটটা বার করল অম্বর। দু'খানা মাত্র পড়ে, গোটা রাতটা চলবে কী? এক্ষুনি না খেলে অবশ্য চালিয়ে দেওয়া যাবে কোনও মতে। কিন্তু জিভটা বড় শুলোচ্ছে যে। শরীরকে অকারণ অস্থির করে কী লাভ! রাত্রের ভাবনায় আশঙ্কিত হয়ে এই মুহূর্তের বাসনাকে দমন করেই বা কি বাড়তি সুখ মিলবে! ভাঁড়ারে না থাকলে তখন খাবে না, তাহলেই তো চুকে গেল।

অম্বর ধরিয়েই ফেলল সিগারেট। গড়িয়া স্টেশন থেকে কাকার বাড়ি মিনিট সাত-আটের রাস্তা, সুখটান দিতে দিতে পৌঁছে গেছে গেটে। বাড়ির দরজা জানলা সব বন্ধ। আশপাশের বাড়িরও অবস্থা তথৈবচ। লোকজনও দেখা যাচ্ছে না বড় একটা। নেহাত পথবাতিগুলো জ্বলছে, নইলে রানিগড়ের মতোই নিঝুম লাগত পাড়াটা।

বারান্দায় উঠে অম্বর বেল বাজাল। কাকিমা দরজা খুলেছে। চোরা চোখে কাকিমার মুখখানা দেখল অম্বর। থমথম করছে যেন? অপরাধ তো অম্বর কম করেনি, এক্ষুনি ঝাড় শুরু হবে নাকি?

কী কাণ্ড, মানসী যেন সেভাবে লক্ষই করল না অম্বরকে। নিস্পৃহ মুখে দরজা আটকে গিয়ে বসেছে দূরের সোফাটায়। সুড়ুৎ করে দোতলায় চলেই যেতে পারত অম্বর। কিন্তু কেন যেন পা সরল না। অকারণে জিজ্ঞেস করে বসল, "আজ টিভি চালাননি?"

"এমনি।"

"অলি ফেরেনি এখনও?"

"কবে এই সময়ে ফেরে?"

পাল্টা প্রশ্নে একটু নাড়া খেয়ে গেল অম্বর। ইশ, বেকুবের মতো জিজ্ঞাসার কোনও মানে হয়? টিউশন পড়ে ফিরতে তো অলির রাত আটটা।

নিশ্চুপ মানসীকে আর না ঘাঁটিয়ে কেটে পড়াই শ্রেয় ছিল। কিন্তু ওই নীরবতাই বুঝি একটা চাপ তৈরি করছিল অম্বরের ওপর। আপনা আপনি কৈফিয়ত দেওয়ার সুরে বলল, "ভেবেছিলাম আজ তাড়াতাড়ি ফিরে আসব। হরিনগর থেকে বেরিয়েও ছিলাম সকাল সকাল। কিন্তু ট্রেন এমন লেট করল...। পরে মনে হল, সোজা বাসে এলেই ভাল হত...।"

"ঠিক আছে। এমন কিছু দেরি হয়নি।"

"বড়কাকাকে কাল বলেছিলাম, পারলে সোজা ফ্যাক্টরিতে চলে যাব। হয়ে উঠল না। খবরটাও দিতে পারলাম না কাকাকে... মোবাইল চার্জ করতে পারিনি... চার্জারটা ফেলে গেছি..."

"খাবে কিছু এখন?"

আচমকা লোভনীয় প্রস্তাবে অম্বর ঈষৎ থতমত। কোনও মতে বিস্ময়টা সামলে বলল, "অল্প কিছু হলেই চলবে। মুড়ি-টুড়ি গোছের।"

"মুড়ি তো নেই। টোস্ট ওমলেট করে দিই?"

অম্বর ঢক করে ঘাড় নেড়ে দিল। আহ্লাদে পেট গুড়গুড়। ঝাড়ের বদলে আহার! সহ্য হলে হয়।

মানসী উঠে দাঁড়িয়েছে। রান্নাঘরের দিকে যেতে যেতে বলল, "তুমি এখানেই বসবে? না ওপরে দিয়ে আসব?"

"না না, আমি নীচেই আছি।"

মানসী চলে গেল। অম্বর কেমন যেন অস্বচ্ছন্দ বোধ করছিল। টিভিটা চালাতে গিয়েও চালাল না। ভরসা পাচ্ছে না। কাকিমার এই শীতল চেহারাটা তার একেবারেই অচেনা। মহিলা যে সর্বক্ষণ তেতে থাকে, এমন নয়। আড়ালে আবডালে তার সম্পর্কে যাই মন্তব্য করুক, সামনাসামনি ব্যবহারটি অবশ্য মন্দ নয়। তবে সুযোগ পেলে বাক্যবাণে বিঁধতে ছাড়ে না, উপদেশেরও কামাই নেই। অলি আঁচলের পিছনেও তো ট্যাক ট্যাক লেগেই আছে। মোদ্দা কথা, কাকিমা মোটেই চুপচাপ বসে থাকার মানুষ নয়। আজ হলটা কী? নো বকবক, নো জ্ঞান দেওয়া...! উল্টে শান্ত নিস্তব্ধতার খোলসে গুটিয়ে আছে!

মানসী টোস্ট ওমলেট এনেছে। সঙ্গে চা। ঝটপট খেয়ে ওপরে সরে পড়ল অম্বর। নিজের চাবি দিয়ে ঘর খুলল।

অম্বরকে অনুরোধ করার কী অর্থ? আঁচল মিথ্যে কথা বলার মেয়ে নয়। যাচ্ছে পার্ক স্ট্রিটের আর্ট এগজ়িবিশনে, খবরটা গোপন রাখতে চায়। কেন?

তারপর সটান বিছানায়। শবাসনে সারাদিনের শ্রান্তি ঘোচাচ্ছে। একই সঙ্গে ভেবে নিচ্ছে, হরিনগরের হালহকিকত কীভাবে সাজিয়ে গুছিয়ে বলবে কাকাকে।

ভাবতে ভাবতে কখন চোখ জড়িয়ে এসেছিল, একটা বুঝি স্বপ্নও দেখতে শুরু করেছিল, আচমকা ছিঁড়ে গেল তন্দ্রা। নীচে জোর একটা চেঁচামিচি হচ্ছে না?

হ্যাঁ, ঠিক। কাকিমা চেঁচাচ্ছে। অলির ওপর। অলিও গলা ফাটিয়ে তর্ক করে চলেছে। কী নিয়ে বাধল রে বাবা?

অম্বর উঠে বসল। দরজায় কান পাতল।

অলি চিৎকার করছে, "আমার ওপর ঝাল ঝাড়ছ কেন? দিদিভাইকে কিছু বলতে পারো না?"

মানসীরও তীক্ষ্ণ স্বর উড়ে এল, "কাকে কী বলব? তুমি এক পদের, তো সে অন্য পদের। তুমি আমাকে অসভ্যতা দিয়ে জ্বালাচ্ছ, আর সে আমাকে অন্তরটিপুনি দিয়ে মারছে।"

রেগেমেগেই বলছে মানসী, কিন্তু গলায় যেন কেমন অসহায় সুর। অম্বরের কানে ধাক্কা মারল সুরটা। কাকিমা কি জেনে ফেলেছে, আঁচল কোথায় গেছে আজ? অলির মুখ থেকে খবরটা পেল? নাকি আন্দাজ করেছে?

আঁচল বাড়ি ফেরার পর আর এক প্রস্থ ধুন্ধুমার হবে নাকি? সর্বনাশ, আঁচল না অম্বরকেই দায়ী করে বসে!

অলংকরণ: কুণাল বর্মন

ক্রমশ



ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া





বাইরের সাজ

নান্দনিক অন্দরসাজ

মার্জিত রুচি ও আভিজাত্যের ছাপ অন্দরমহল জুড়ে। শ্রুতি বসুর বাড়ি ঘুরে এসে লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

নরেন্দ্রপুর রামকৃষ্ণ মিশনের কাছেই বহুতল কমপ্লেক্স। তবে আর পাঁচটা ফ্ল্যাটের মতো নয় এই অন্দরমহল। একেবারেই আলাদা। সিঁড়ির ধার ঘেঁষে টবে রাখা ছোট গাছ, দেওয়ালে মুখোশ, ঘণ্টা, টেরাকোটার মূর্তি। নেমপ্লেটে সুন্দর করে লেখা 'বসু'। দরজার একপাশে ছোট্ট কুলোতে যত্নে লেখা 'উৎপল, শ্রুতি, অভিরূপ এখানে থাকে'। এখান থেকেই এই বাড়ির গল্প শুরু। বাড়ির বাইরে থেকেই উষ্ণতার আভাস স্পষ্ট। আসলে অন্দরমহল তো শুধুই কিছু আসবাবের সমষ্টি নয়, বাড়ির বাসিন্দাদের অভিব্যক্তির প্রতিবিম্ব, তাঁদের রুচির পরিচায়ক। অন্দরসাজের মুনশিয়ানা সেখানেই, যেখানে জড় আসবাবপত্র ঘর সাজানোয় নির্বাক অতিথি নয়, কথা বলে পরস্পরের সঙ্গে। আর তখনই তৈরি হয় অব্যর্থ নান্দনিক পরিবহ। ঠিক যেমন এই বাড়ির অন্দরমহল। দেখানোর প্রগলভতা নেই, আছে শুধু আন্তরিকতার ছোঁয়া। আর এমনটাই মনে করেন এ বাড়ির মালকিন। ''বাড়ি সাজানো আমার কাছে শুধু কিছু জিনিস একত্রিত করা নয়, ইট ইজ় আ রিফ্লেকশন অফ আওর পার্সোনালিটি,'' জানালেন শ্রুতি বসু। হাসিখুশি, অমায়িক মানুষটির মতোই ঝলমলে এই বাড়ির অন্দরমহল। রঙে, রেখায়, রূপে অনন্য। দীর্ঘদিন অ্যাডভার্টাইজ়িং জগতের সঙ্গে যুক্ত ছিলেন,





ক্রিয়েটিভ দুনিয়াতেই স্বচ্ছন্দ। সেই ক্রিয়েটিভিটির ছোঁয়া সারা বাড়ি জুড়ে। কোনও বাঁধাধরা নিয়ম মেনে নয়, বই পড়ে শিখে নয়, নিজের মনের মাধুরী মিশিয়ে সাজিয়েছেন অন্দরমহল। মনেপ্রাণে ভারী সৌখিন, ছোট ছোট আর্টিফ্যাক্ট দিয়ে দারুণ সাজিয়েছেন বাড়ি।

প্রায় ১৭৬০ স্কোয়্যার ফিটের ফ্ল্যাট। জায়গায় কোনও কার্পণ্য নেই বলে মন খুলে সাজাতে পেরেছেন। বাড়িতে ঢুকেই আয়তকার ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া। লেদার সোফা পছন্দ করেন না বলেই পুরনো দিনের আদলের চেয়ার রেখেছেন। লাল-নীলের রঙিন গদি দেখতে বেশ ভাল লাগে। চেকড গদির এল শেপড চেয়ারটাও ভারী ইন্টারেস্টিং। কিছু ফ্লোর কুশনও আছে। এখানেই দেওয়ালে আছে শিল্পী মনজিৎ বাওয়ার ছবি। শেল্ফ জুড়ে নানা মূর্তি, মুখোশ। ড্রয়িং রুমের আর এক দিকে বইয়ের বিশাল আলমারি। ''আমাদের একটাই নেশা আছে বলতে পারেন, বইয়ের। আমরা সবাই বইয়ের পোকা। এখানে সব রকমের বই পাবেন।'' হাসতে হাসতে জানালেন শ্রুতি বসু। বইয়ের আলমারির সংলগ্ন দেওয়ালে কাঠের কারুকাজ করা শেল্ফে জায়গা করে নিয়েছে গৌতম বুদ্ধের নানা ধরনের মূর্তি। হাতে আঁকা ছবিও আছে কিছু। দারুণ একটাও আয়নাও আছে। নীল রঙের ফ্রেমে নানা রকম অ্যানিমাল



ক্রিয়েটিভ কর্নার



বাহারি ফ্রেমের আয়না হয়তো অনেকের বাড়িতেই আছে। রেডিমেড কেনাই যায়। তবে হাতে বানানো জিনিসের মূল্য তো সবসময় আলাদা। আপনিও বাড়িতে বানিয়ে ফেলতে পারেন নিজের মনের মতো আয়না। ধরুন কাঠের ফ্রেমের আয়না আপনার বাড়িতে আছেই। এবার তা হলে নিজের মতো রঙ করে নিতে পারেন। অ্যানিমাল, ফ্লোরাল, জিওমেট্রিক পিজবোর্ড কাটআউট আঠা দিয়ে লাগিয়ে গিতে পারেন ফ্রেমের চারদিকে। সঙ্গে বিডসও লাগানো যায়। এক একটা ঘরের আয়নায় ক্রিয়েট করতে পারেন এক এক লুক।



বারান্দা

স্ট্রাকচার। ''আয়না কালেক্ট করাটা আমার শখ। যখন যেখানে একটু অন্যরকম কিছু পাই, নিয়ে আসি''। আয়নার ঠিক নীচেই ট্রাইবাল মুখোশ। সারা বাড়ি জুড়ে এরকম ছোট ছোট বহু অভিনব জিনিস ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে। বেশিরভাগই এথনিক। কোথাও মাটির কলসি, কোথাও কুলো, কোথাও ঘণ্টা, কোথাও হাতপাখা। কিন্তু সংগ্রহশালা কখনোও মনে হয়না। তার কারণ অবশ্যই অব্যর্থ প্লেসমেন্ট। সত্যি কথা বলতে এই বাড়ির অন্দরমহলের বৈশিষ্ট্যই নান্দনিক সত্তা। তবে আর্টিফ্যাক্টের স্টোরহাউজ় কখনওই মনে হয় না আর তাই এই বাড়ি অন্তরমহলের এত কাছাকাছি, একান্ত ভাললাগার। '' বাড়ি প্ল্যান করে না সাজালেও, কোথায় কী রাখব তাই নিয়ে বেশ ভাবনাচিন্তা করেছিলাম। আগে যেখানে থাকতাম, অনেক জিনিস ছিল, সেই সবকিছু ফ্ল্যাটে নিয়ে এসে গোছানোর চেষ্টা করেছি। তবে আমি মনে করি এস্থেটিক সেন্সটা মানুষের জন্মগত, আলাদা করে শেখা যায় না।' অকপট স্বীকারোক্তি শ্রুতি বসুর। তাই বোধহয় এই অন্দরমহল বাড়ির মালকিনের নান্দনিকসত্তারই এক্সটেনশন। ডায়নিং এরিয়া সংলগ্ন বারান্দাও সুন্দর করে সাজানো। গাছের টবও যে এত যত্ন করে রাখা যায়, আগে জানতাম না। বেতের খোলের মধ্যে রাখা গাছের টব যেন আলাদা মর্যাদা পায়। বারান্দার দেওয়ালে কাঁচের শেল্ফে রেয়েছে অসংখ্য ফ্রেমবন্দি করা ছবি, গ্লাস পেন্টিং, নানা জায়গার সুভ্যেনির, টেরাকোটার মূর্তি।

ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়ার মতোই বেডরুমেও এথেনিক জিনিস সাজানো। ছেলের ঘরের আসবাব অবশ্য কনটেম্পোরারি, ছিমছাম। ''আসলে ছেলের ঘর সাজানোর সময় ওর পছন্দ, অপছন্দকে মাথায় রেখেছি, ও ঠিক যেমনটা ভালবাসে। কনভিনিয়েন্ট লিভিংয়ের জন্য উপযুক্ত''। গেস্টরুমেরও আলাদা একটা চরিত্র আছে। এখানে সব আসবাবই পুরনো, বার্মা টিকের। ''এই আসবাবগুলো শ্বশুরবাড়ি থেকে এনেছি, এগুলো এত সুন্দর যে ফেলে দেওয়ার মানেই হয় না।'' জানালেন গৃহকর্ত্রী। এ ঘরেই শোভা পেয়েছে জ্যাঠাশ্বশুরের হাতে আঁকা বেশ কয়েকটা ছবি। পারিবারিক ছবিও আছে বেশ কিছু। সারা বাড়ি জুড়েই একটা পজ়িটিভ ভাইব। রুচিশীল, ব্রাইট, ভাইব্রেন্ট। এ বাড়ির ভিতরে বাহিরে অন্তরে অন্দরে শুধুই রঙের ছোঁয়া, প্রাণের পরশ। নানা রং, নানা আকারে সমৃদ্ধ এই বাড়ির অন্দরমহল।



ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

অর্ক লজিক-এর বাইরে এক পা হাঁটে না। দিঠিয়ার কাণ্ডকারখানা তার খুব ইললজিকাল লাগছিল। সারা সন্ধে মরা ভেটকির মতন মুখ করে ফেসবুক করে, প্যাতপ্যাতে বাংলা সিনেমার নায়িকার মতন আগড়ম বাগড়ম ডায়লগ মেরে কেউ যদি নাটক করে ট্যাক্সি থেকে নেমে পড়ে, সেটাকে কী বলে?

অর্ক অপমান আর মন খারাপ সামলাচ্ছিল স্মার্ট হাসি দিয়ে। তারপর গম্ভীর হয়ে বলেছিল, ‘‘আমাকে তোরা জাস্ট চব্বিশ ঘন্টা সময় দে, তার মধ্যে আইদার আমি পুরনো দিঠিয়াকে ফিরিয়ে আনব, নয়তো...’’

‘‘নয়তো কী?’’ বাকিরা উৎসুক গলায় প্রশ্ন করে।

অর্ক ট্যাক্সির জানলার বাইরে উদাস চোখ মেলে বলে, ‘‘নয়তো... সিমেন দিয়ে সিফুড খাব...’’

আবার হ্যা হ্যা। আবার উল্লাস। কিন্তু অর্ক ঘেঁটেই থাকল। আট-ভাট বকে বন্ধুদের অ্যাটেনশন সরানো গেলেও নার্ভের অজস্র গিঁটগুলো থেকেই যায়!

দিঠিয়ার কিছু হয়েছে। সেটা কী না জানা অবদি সে গিঁটগুলো খুলবে না!

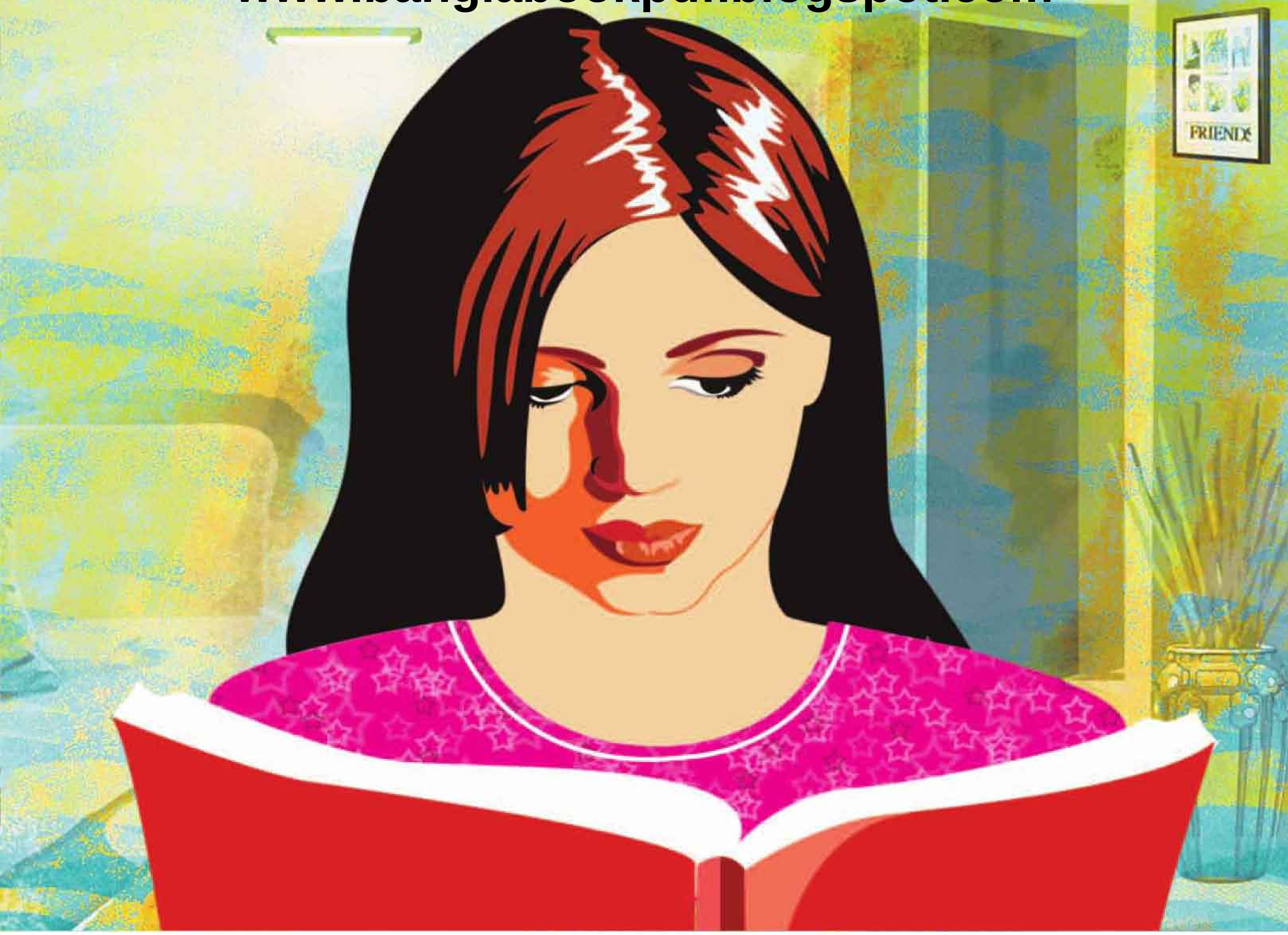
মেঘমার বাড়িতে তারা যখন পৌঁছল তখন রাত প্রায় ন'টা। আর.আর.বি সেখানে পৌঁছে দেখল তাদের সাধের ‘দম’ আন্টি টিভিতে ফরমুলা ওয়ান রেস দেখছেন আর মেঘ তার নিজের ঘরে বসে দারুণ মোটা একটা বই খুলে বসে আছে। তারা তিনজন ঝোড়ো বাতাসের মতন মেঘেদের সোফায় আছড়ে পড়ে। ‘দম’ আন্টি আহ্লাদে সাড়ে নয় হয়ে যান। মেঘ গম্ভীর মুখে তার ঘরের দরজা ভেতর থেকে বন্ধ করতে করতে বলে, ‘‘তোরা যে কবে একটু ম্যাচিওর হবি...’’

দময়ন্তী আর বাকি তিনজন সমস্বরে, ‘‘হব না, হতে চাই না’’ বলে বিস্তর চেল্লায়। মেঘ মুখ বেঁকিয়ে দমাস করে দরজা বন্ধ করে দেয়।

সঙ্গে সঙ্গে দময়ন্তী টিভি মিউট করে সিরিয়াস মুখে বলেন, ‘‘খুব ভাল হল তোমরা এসেছ, এই পাগলকে নিয়ে কী যে করি আমার তো মাথাতেই আসছে না।’’

ডোডো বলে, ‘‘আমরাও খুব ওরিড আন্টি। কী ব্যাপার বুঝলাম না। লোকটা লকআপে চালান হয়ে গেছে। কিন্তু মেঘ দেখলাম ভীষণ বিরক্ত। আমাদের সঙ্গে একটাও কথা না বলে চলে এল, কী হল ওর? ও একটা দারুণ সাহসী কাজ করেছে, আজ, তবে ওর মন খারাপ কেন?’’

দময়ন্তী নিঃশ্বাস ফেলে বলেন, ‘‘এক পিস গাঁধী নিয়ে বাস



করছি আমি, বুঝলে? লোকটাকে না কি অসম্ভব ঠেঙ্গিয়েছে লকআপে, রাস্তায়, সেই জন্য দিদিমণির রাগ, এ ভাবে না কি সোসাল ইভিলগুলোকে বন্ধ করা যায় না। ওর বক্তব্য, যে মারকুটে মব আজ লোকটার ওপর চড়াও হয়েছিল তারা সবাই সাধারণ মানুষ। কিন্তু অন্যকে দেখে, নিখরচায় ফ্রাস্ট্রেশন উগরে দেওয়ার উল্লাসে এই সব সাধারণ মানুষগুলোও পোটেনশিয়াল কিলারে পরিণত হয়ে গেছিল! এভাবেই অপরাধের চেন রিঅ্যাকশন তৈরি হয়। অপরাধ কমার বদলে, বেড়ে বেড়ে যায়।''

অর্ক বলল, ''কিন্তু আন্টি, এসব তো থিওরির কথা.. ভাল, ভাল কথা... মেঘমার কোনও ধারণা আছে, লোকটা মেঘমার ছবি নিয়ে কী করত? অনেক দুনম্বরি কাণ্ড হয়... বোঝাই যাচ্ছে এ লোক বদ ব্যবসা করে। হয়তো মেঘমার মুখটা ব্যবহার হত অন্য শরীরে। নেকেড বডির ফেস হিসেবে। হু নোজ? দ্যাট ম্যান ইজ আ বাস্টার্ড। আমি সঙ্গে থাকলে লোকটার হাত মুচড়ে ভেঙে দিতাম। এমন লাথাতাম যে নিজের থোবড়াটাই চিনতে পারত না! মেঘমার এই লোকের জন্য আপসেট হওয়ার কোনও কারণ দেখছি না। অ্যাডমায়ার করে ছবি তোলা এক জিনিস আর

তোমাদের ছাগলি আর আমার পাগলি বড্ড জ্বালাচ্ছে। এই পচে যাওয়া সমাজটাকে সে ঠিকঠাক করবেই। আমি ওর কোনও কাজে বাধা দিই না, কিন্তু চিন্তা হয় খুব।

নোংরা ব্যবসা করা ইজ সামথিং এলস। শি ইজ টকিং লাইক আ গোট। আমাদের আবার ম্যাচিওর হতে বলে!''

অর্কর রাগী রাগী মুখ দেখে দময়ন্তী আদর করে অর্কর চুলটা ঘেঁটে দেন। বলেন,। ''তোমাদের ছাগলি আর আমার পাগলি বড্ড জ্বালাচ্ছে। এই পচে যাওয়া সমাজটাকে সে ঠিকঠাক করবেই। আমি ওর কোনও কাজে বাধা দিই না, কিন্তু চিন্তা হয় খুব। প্রথমে ব্যাপারটা শুনে আমারও ইচ্ছে হয়েছিল লোকটার মাথা ফাটিয়ে দিতে। আবার মেঘ যা বলছে তাও তো ভুল বলে ফেলে দিতে পারছি না। মব ফিউরির মতন বর্বর কিছু সভ্য সমাজে মেনে নেওয়া যায়? তোমরা বল তো?''

ডোডো উঠে যায় মেঘের ঘরের দিকে। দরজায় টোকা দিয়ে



ডাকে 'মহাত্মাজী, একটু বাইরে আসুন।''
মেঘমার ঘরের দরজায় খুট করে একটা শব্দ হয়। তারপর মেঘমা বেরোয়।
তার চোখ মুখ ফোলা আর লাল। একবার দেখলেই বোঝা যায় সে কাঁদছিল, সবাই ওর দিকে তাকিয়ে স্তব্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে বিস্মিত হয় ঋক। সে হতবাক হয়ে দেখে ঘরের পাখাটা হঠাৎ থমকে গেল, টিভি স্ক্রিনে রেসিং কারগুলোও হোঁচট খেয়ে স্তব্ধ!
ঋক চোখ কচলাবে কি না ভাবার আগেই অবশ্য পাখা ও গাড়ি আবার সাঁই সাঁই করে দৌড় শুরু করে দিল। এক মিলি সেকেন্ড হয়তো, কিন্তু চুল খাড়া করে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। যান্ত্রিক গোলযোগ? মনের ভুল নাকি মেঘমার প্রতি জড় পদার্থের কুর্নিশ!
একটা অচেনা লোক যে কি না মেঘকে অপমান করেছে, গালি দিয়েছে, পারলে অ্যাসিড দিয়ে মুখ পুড়িয়ে দেবে বলেছে, তার জন্য মেয়েটা লুকিয়ে লুকিয়ে কাঁদছে!
মেঘ গম্ভীর মুখে অর্কর পাশে এসে বসে।
অর্ক গলা স্বাভাবিক রেখে বলে, ''তোর একটা ছবি দিস তো...''
''ছবি! ছবি কি করবি?'' মেঘ ধরা গলায় বলে।
''বাঁধিয়ে টাঙ্গিয়ে রাখব। এক পিস গাঁধী অলরেডি দেওয়ালে লটকাচ্ছে। পাশে তোরটা দিলে জোড়ি জম জায়েগা।''
মেঘ কোনও উত্তর দেয় না। মুখ গোঁজ করে বসে থাকে। তারপর ফিস ফিস করে বলে, ''এইভাবে কিছু হয় না রে। লোকটা খারাপ কাজ করেছে সন্দেহ নেই। কিন্তু এটাই কি খারাপ কাজ বন্ধ করার তরিকা?''
ডোডো লাফিয়ে ওঠে। বলে, ''তোর ব্লাডে কি আছে রে? গাজরের রস? এরা সব ডেঞ্জারাস গ্যাং-এর হয়ে অপারেট করে, তাদের হয়ে তুই আর থিওরি কপচাস না। ঠ্যাঙ্গানি খেয়েছে ভাল হয়েছে।''
মেঘমা দৃঢ় ঘাড় নাড়ে। বলে, ''না। ভাল হয়নি। গ্যাং-এ অপারেট করে তো কী হয়েছে? আমি আমার বিশ্বাস পাল্টে ফেলব?''
দময়ন্তী উঠে দাঁড়ান। বলেন, ''না মেঘ। থিংস আর গোয়িং টু ফার। আমি গগাইকে ফোন করছি। এরপর জিনিসটা হাতের বাইরে বেরিয়ে যাবে।''
দময়ন্তী উঠে গেলে মেঘ বলে, ''গ্যাং ট্যাং শুনে আমার জন্য বডিগার্ড জোগাড় করতে গেল মা। আমি শহরে জন্মেছি, আমার বাবার বিরাট কানেকশন, তাই আমার এসব সুযোগ সুবিধে আছে। কিন্তু হরিমতিদের কী হবে বলতে পারিস?''
ডোডো বলে, ''শোন মেঘ, তুই বড্ড ছেলেমানুষ। এই সিস্টেমকে তুই একদিনে শোধরাবি ভাবছিস? ইজ দ্যাট পসিবল?''
মেঘ যেন ডোডোর কথা শুনতেই পেল না। সে ভুরু কুঁচকে ফিসফিস করে বলল, ''চিফ মিনিস্টার্স অফিস থেকে হুড়কো খাওয়ার পর হরিমতির গ্রামে ধরপাকড় হবে। নন-আইডেন্টিফিকেশন-এর অছিলায়, যে শয়তানগুলো গায়ে হাওয়া লাগিয়ে ঘুরছিল সেগুলোকে গারদে পোরা হবে এবার কোর্টে কেস উঠবে... সব মানলাম। কিন্তু তারপর? হরিমতিদের জন্য লড়াইটা কি ওইটুকু? গ্রামের লোকেদের মত হল, হরিমতির বিয়ে দিয়ে দেওয়া। তাতেই নাকি ল্যাঠা চুকে যাবে... আমি তো সেটাও সমর্থন করি না। তাহলে কতদূর লড়তে হবে বল তো আমাদের? কাদের সঙ্গে লড়ব? কাদেরই বা পাব সঙ্গে? কাউকে কি আদৌ পাব? এই সমাজটার রন্ধ্রে রন্ধ্রে পচন ধরে গেছে... যারা রক্ত দেখে উল্লাস করে তারা সব অসুস্থ মানুষ... এত অসুখ আমি একা সারাব? এই যে তোরা প্রেম করে, ফেসবুক করে, প্রেম-বিরহের গান গেয়ে ভাবছিস এটাই জীবন... তোদের তো আমি সঙ্গে পাব না! অন্যদিকে সেমন্তীদি... সেও তোদের মতন বলছে লোকটাকে ক্যালানোই উচিত... অম্লানদা... একমাত্র অম্লানদা আমার সঙ্গে আছেন, আর কেউ নেই। একটা হরিমতিকে না হয় আমি বাঁচিয়ে নেব...

কিন্তু...এনিওয়ে আই হ্যাভ নাথিং টু ডু উইদ ইউ লট...''
তিনটি 'জেন-এক্স' যুবক এ কথা শুনে খেঁউখঁউ করে ওঠে।
ডোডো বলে, ''এর মানেটা কী হল? টু ডু মানে? কোনও ব্যাপারে মতের অমিল হলেই তুই এরকম ঠোঁট উল্টে কাঁদবি না কি? আমরা প্রেম করি, বা যাই করি, তোর কি ধারণা আমরা ডরপোক? আমরা একটা সোশ্যাল ইস্যুতে স্ট্যান্ড নিতে জানি না? হরিমতির ইস্যুটা আমাদেরও ইস্যু। সেটা অন্তত ঠিকঠাক সামলাই সবাই মিলে, তারপর বড় বড় ব্যাপারে ডিবেট করা যাবে।''
মেঘ তড়পে উঠে বলে, ''বড় বড় ব্যাপার আবার কী? একটা লোককে গণধোলাই দেবে আর সেটা নিয়ে আমি প্রতিবাদ করলে আমায় ইমম্যাচিওর বলবি? আমি সেটা মেনে নেব? বড় বড় ব্যাপার বলে ব্যঙ্গ করিস না ডোডো, এটা খুব গ্রেভ ইস্যু... হরিমতির মতনই গ্রেভ...''
কাঁধ ঝাঁকিয়ে চুপ করে যায়। অর্ক অন্যমনস্ক ছিলই। সে আর ঋকও চুপ। মেঘমা বলে চলে, ''আমার ধারণা, হরিমতির ঘটনাটা খুব সোজা-সাপটা নয়, আরও কিছু লোক জটিলভাবে কেসটায় জড়িয়ে আছে। আমার ছবি তোলার পেছনেও অন্য ঘাপলা আছে। আমাকে কিছুভাবে ফাঁসাতে চায়। তোরা বল, আমি কী এমন কাঁপানো সুন্দরী বা সেক্সি হট বেব যে হঠাৎ আমার ঘেমো মুখের ছবি তুলে ব্যবসা করবে?''
ডোডো চোখ টিপে বলে, ''গুরু, তুমি হট বেব কিনা আমি বলে দেব, তুমি শুধু পাশের ঘরে আমায় দু' মিনিট সময় দাও...''
মেয়েটাকে, কিন্তু ভয়ও করছে... সে ভেসে যেতে ভয় পায়... যেমন ভয় পায় শেয়াল আর সাপ...
পরিস্থিতি হাল্কা করতে ডোডো বলে, ''হরিমতিদের গ্রামে শেয়াল আছে কি? তাহলে তো ঋককে সেখানে নিয়ে যাওয়া যাবে না...''
ঋক খুব অবাক হয়ে ডোডোর দিকে তাকায়। একেই কি বলে বন্ধু? ও জানল কি করে ঋকের মনের কথা?
ডোডো ঋকের পিঠে চাপড় মেরে বলে, ''ঋকের শেয়াল আর সাপে খুব ভয়...''
এই প্রথম মেঘ দারুণ খোলামেলা হাসে। বলে, ''উঃ... অনেকদিন বাদে একটা মজার কথা শুনলাম...রিয়েলি ঋক? তুমি শেয়ালকে ভয় পাও? শেয়াল দেখেছ তুমি কোনওদিন? তোমাকে তো আমি একজন স্মার্ট, শহুরে লিরিসিস্ট বলে জানতাম... বড়লোক বাবা মায়ের একমাত্র ছেলে...হাউ ফানি...নাকি শেয়াল আসলে একটা মোটিফ? তোমার কোনও গভীর পাপবোধের প্রতীক?''
ঋক স্তম্ভিত হয়ে যায়। এই মেয়ের সঙ্গে চালাকি চলবে না সে বেশ বুঝতে পারে। এ মেয়েকে এড়িয়ে চলাতেই তার মঙ্গল, বুধ ও বেস্পতি!
সে তবু কিছু একটা বলতে গেছিল।
মেঘ তাকে সুযোগ না দিয়ে বলে, ''অনেক ক্যাঁচাল নিয়েই একটা মানুষ। অনেকগুলো পরিচয়, অনেক সমস্যা, ভয়, অপরাধ, পাপবোধ... যারা মেয়েদের শরীর নিয়ে ব্যবসা করে তারা ভয়ঙ্কর খারাপ লোক। লোকটাকে জেলের ভেতরেই রাখা উচিত... কিন্তু একেবারে পিটিয়ে কিমা

আমার ছবি তোলার পেছনে অন্য ঘাপলা আছে। আমাকে ফাঁসাতে চায়।

সবাই হ্যা হ্যা করে হাসে। মেঘ মরা মরা হাসি হেসে বলে, ''না রে, ছ্যাবলামো করিস না... আমি বোধহয় খুব মারাত্মক কোনও চক্রর ল্যাজে পা দিয়ে ফেলেছি। আমি তাই বিপজ্জনক হয়ে উঠছি এদের কাছে। এসব আমাকে আসলে হেনস্থা করার গেম প্ল্যান। তবুও সব জেনে বুঝেও আমি গণধোলাই সাপোর্ট করতে পারছি না।''
অর্ক খুব চিন্তিত গলায় বলে, ''আমি তোকে ভালবাসি মেঘ। সেই জন্যেই ভয় হয় খুব তোর জন্য। এত আদর্শ-টাদর্শ দেখাতে গিয়ে তুই বিশাল বিপদে পড়তে পারিস একদিন।''
মেঘ নাক কুঁচকে হাসে। তারপর অর্কর মাথার চুলগুলো ঘেঁটে দেয়।
বলে, ''জো ডর গ্যায়া উও মর গ্যায়া!''
ঋক মেঘকে চিনেছে খুব সদ্য। ডোডোর সূত্রে। ঋক চুপচাপ ছিল এতক্ষণ একটাও কথা বলেনি। এখন মেঘকে দেখে তার একটা নাম-না-জানা কষ্ট হতে লাগল।
এই কষ্টর আর এক নাম প্রেম।
মেঘের গজ দাঁত, হঠাৎ বড় বড় চোখ করে চুপ করে যাওয়া, সরু সরু আঙুল...ঋকের ইচ্ছে করে মেঘকে ভীষণ আদর করে চুমু খেতে। বলতে 'আছি বস... তোমার সঙ্গে আছি...' তা ঋক বলে না। সে তার পনিটেলটা এক হাতে চেপে ধরে, মাথা ঝুঁকিয়ে বসে থাকে চুপচাপ। লজ্জাও পায় সে একটু একটু। তার এই ভাল লাগা প্রকাশ হোক সে চায় না... শেয়ালের ভয়, সাপ আর রাত জেগে গানের শব্দ হাতড়ানোর চেনা নেশায় আচ্ছন্ন সে... এই মেয়েটা সে সব তছনছ করে দিতে আসছে... ঋক কি সেটা চাইছে?
সে নিশ্চিত ভাবে তা জানে না। তার খুব ভাল লাগছে
বানিয়ে দেওয়ার কোন লাভটা হবে? ওই লোকটার অপরাধের রুটে ঢুকতে হবে... লোকটা বদমাইশ। কিন্তু লোকটারও আছে নিজস্ব ভয়, হাসি, কান্না... কী রক্ত.. ''
ঋক খানিক সামলে নিয়েছিল ততক্ষণে। সে বলে, ''তোমার এদের সম্বন্ধে কোনও ধারণা নেই মেঘ। সাহসী ক্রুসেডার হওয়া ভাল কিন্তু বেপরোয়া ফিলসফি কপচে কোনও লাভ হয় না...''
মেঘ ঘাড় নাড়ে। বলে, ''ফিলসফি ইজ ফিলসফি ঋক। সেফ বা বেপরোয়া ফিলসফি বলে কিছু হয় না। অপরাধের উত্তরে আর একটা অপরাধ আমি কিছুতেই মানব না। সে অপরাধ আমাকে ইনভলভ করে হলেও না।''
ঋকের এবার ইগোতে লেগে যায়। সে এলোপাথাড়ি বলে ওঠে, ''তুমি তো একজন মেয়ে। লোকটা মেয়েদের শরীর নিয়ে ব্যবসা করে। তোমার মনে হয় না এটা জঘন্য অপরাধ? এত ফিলসফির কথা তোমার আসছে কী করে? তুমিই না মেয়েদের এমপাওয়ারমেন্ট-এর কথা বল!''
মেঘ বিষণ্ণ হাসি হেসে বলে, ''ওরে বাব্বা। তোমাকে তো বিশাল লেকচার দিতে হবে মনে হচ্ছে। শোনো, আমি পাওয়ার টু উইমেন নিশ্চয়ই বলি। কিন্তু তার সঙ্গে আরও অনেক কথা বলি। সেক্স ভাল বিককিরি হয় এটা কোনও নতুন কথা নয়। তোমরা ব্লু ফিল্ম দেখ না? শুধু পুরুষ কেন, আমরা সবাই দল বেঁধে ব্লু ফিল্ম দেখি। যেসব মেয়েদের ছবি আমি লোকটার কাছে দেখেছি, তাদের বাধ্য করে ছবি তোলানো হয়েছে, না কি টাকার বিনিময়ে, তা জানি না।''
অলংকরণ: পিয়ালী বালা
ক্রমশ

সানন্দা কবিতা



কয়েকটা মুহূর্ত
মুনমুন দাশগুপ্ত

বেখেয়ালে মুখের ঘাম মুছতেই
হেসে উঠেছিল তোর শহর।
ভাঙা সম্পর্কের কাচের গুঁড়ো পায়ে মাখিয়ে
হেঁটেছিলাম ভাঙা আলোর পথে
তোকে নিয়ে।
ভাঙতে গিয়ে গড়ে ফেলেছিলাম ধুলোমাখা
নিপুণ এক ভালবাসার ছবি।
ফুসফুসের চাপে
হৃৎপিণ্ডের লাবডুব শব্দে।
মুঠো মুঠো মেঘের মতো ভাললাগা
পুঁতেছিল পায়ে জড়ানো মন খারাপকে।
শ্যাওলা ধরা
বয়স্কা গেড়ুয়া নদীর মতো
মোহনায় ছুটেছিলাম সর্বংসহা গোধূলিতে
গায়ে মাখা স্বপ্নের গিঁটে আরও জট পাকিয়ে
অন্য মুখে বলেছিলাম
কষ্টের শুরু
প্রেমে মেঘলা দিনে।
তোকে নিয়ে
শহর হেসেছিল সেদিন
আমাদের জন্য।

টিফিন
অর্ণব চক্রবর্তী

কিছু না বলেই হাত বাড়িয়ে যে রোজ
ভাগ করে নিস ছোট্ট টিফিনবেলা
তুই কি জানিস, সেই হাত ধরে আমি
মন-ক্যানভাসে এঁকেছি রঙের খেলা?

যেটুকু লিখেছি, জানি, একেবারে ক্লিশে
লিখব না ভেবে যতই দু'হাত ধুই
কলম কেন যে লিখে ফ্যালে তোর কথা
টিফিনের সাথে আমাকেও খেলি তুই!

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ অনেক লেখার সংকলন। ৩ বড়লোকের স্তাবক। ৭ শস্য উৎপাদনের জায়গা। ৮ মূল্য। ৯ আয়নায় যা দেখা যায়। ১০ সিংহের ডাক, আবার মেঘেরও। ১১ সংবাদ। ১৩ খুড়োর__। ১৪ মরুভূমিতে দ্রষ্টব্য। ১৬ ঘন চুল। ১৭ প্রতিভাশালী ব্যক্তি। ১৮ কথা। ২০ ধর্মীয় অনুষ্ঠান। ২১ যাঁর মুখে হাসি নেই। ২৩ সকল। ২৪ কবিতার লাইন, আবার রান্নার ডিশও। ২৫ সম্পর্কে আত্মীয়বিশেষ। ২৬ কাজল রাখার পাত্র।

১		২				৩		৪	৫
					৬			৭	
				৮			৯		
১০				১১		১২			
			১৩			১৪			১৫
১৬					১৭				
			১৮	১৯			২০		
২১	২২			২৩					
২৪									
২৫					২৬				

উপর নিচ

১ পারিপার্শ্বিক অবস্থার চাপে। ২ অবসান, সমাধান। ৪ ভগবানের উদ্দেশ্যে গাওয়া সংগীত। ৫ আদালতে ব্যবহৃত শব্দ। ৬ বাকহীন। ৮ জোর করে নেওয়া। ১২ নারী। ১৩ কাদায় ফোটে। ১৫ সব কামনা পূরণ করার ক্ষমতা। ১৭ রটনা। ১৯ থাকার জায়গা। ২০ মৃত্যুর ওপারে। ২১ লুকিয়ে রাখার বিষয়। ২২ কামদেবতা।

গত সংখ্যার সমাধান

আ	ত্ম	জী	ব	নী		প্র	ব	চ	ন
ম		ব			আ			ল	খ
দ		লো	ক	পা	ল		বি	কা	র
র	জ	ক		র	সে	ব	শে		
বা				দ		বি	ষ		প
র		গ	ম		শে				র
		হ	ত	বা	ক		ব	ন্দি	শ
প	র	ন		ব	ল	বা	ন		পা
রা	জ			র			চ		থ
গ	ত	স্পৃ	হা		ন	জ	র	দা	র



কেলোগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪- এর তিন বিজয়িনী

ছবি: পবিত্র দাস

শ্রীমতী ২০১৪



প্রিলিমসের দিন প্রথম পর্বে নির্বাচিত কুড়ি জন প্রতিযোগী

বিবাহিত মহিলাদের জন্য পূর্ব ভারতের অন্যতম মেগা বিউটি প্যাজেন্ট কেলোগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪-এর বর্ণময় অভিজ্ঞতার কিছু ঝলক।





পূর্ব ভারতের মেগা বিউটি প্যাজেন্ট কেলোগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪। বিজ্ঞাপন বেরনোর পরই সানন্দার দফতরে এসে পৌঁছেছিল প্রচুর এন্ট্রি। ছবি বাছাই ও ওয়ান অন ওয়ান পর্বের পর ক্লাব ভার্দে ভিস্তায় আয়োজিত হয় প্রিলিমস। অনেক প্রতিযোগীর মধ্যে থেকে সেরা ৮ জনকে বেছে নেন প্রাক্তন সানন্দা তিলোত্তমা বিজয়ী মাধবীলতা, ফ্যাশন ডিজাইনার সৌমিত্র মণ্ডল, জনপ্রিয় বাংলা ব্যান্ড ক্যাকটাসের গায়ক সিধু এবং আনন্দলোক, আনন্দমেলা ও



প্রিলিমসের দিন বিচারকরা



মেক-আপ ওয়র্কশপে অভিজিৎ চন্দ



গ্রুমিং এক্সপার্ট নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়ের সঙ্গে





উনিশকুড়ি ম্যাগাজিনের সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত। এরপরে শুরু হয় সুপারমডেল এবং গ্রুমিং এক্সপার্ট নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়ের তত্ত্বাবধানে গ্রুমিং সেশন। এই ক'দিনে ছিল ডায়েট-নিউট্রিশন, মেক-আপ ও স্টাইলিং ওয়র্কশপ। প্রত্যেক প্রতিযোগীর ডায়েট চার্ট বানিয়ে দেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট রেশমি রায়চৌধুরী। প্রতিযোগীদের ডায়েট ফুডের দায়িত্বে ছিল ৬ বালিগঞ্জ প্লেস। গ্রুমিং ও ফিটনেসের ভেন্যু ছিল ক্লাব ভার্দে ভিস্তা বাই কনক্লেভ। মেক-ওভারের দায়িত্বে ছিল ট্রেন্ডস অ্যান্ড স্টাইল। প্রতিযোগীদের স্টাইলিং-এর খুঁটিনাটি বিষয়ে সাহায্য করেন ডিজ়াইনার ছুটি অধিকারী। মেক-আপ টিপস দেন মেক-আপ আর্টিস্ট অভিজিৎ



পোর্টফোলিও ও এভি শ্যুটে ফটোগ্রাফার সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়ের সঙ্গে



জিমে প্রতিযোগীরা



কোরিওগ্রাফার মিতুলের সঙ্গে



র‍্যাম্প ওয়কের প্র্যাক্টিস


অদ্রিজা জুয়েলার্সে শ্রীমতী প্রতিযোগীরা


ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউসে প্রতিযোগীরা


হেলথ চেক-আপে বার্থে

চন্দ। র‍্যাম্প ওয়ক, জিম, নাচের মহড়ার মাঝে ছিল পোর্টফোলিও আর এভি শ্যুট। ফটোগ্রাফার ছিলেন সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়। প্রতিযোগীদের শারীরিক সুস্থতার পরীক্ষা করে অফিশিয়াল হেলথ পার্টনার বার্থ। স্পনসর সাইট ভিজ়িটের জন্যে একে একে প্রতিযোগীরা যান অদ্রিজা জুয়েলার্স, বার্থ, জ়োডিয়াক পাওয়ার রিং, ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউসে। এরপর ছিল সাব-কনটেস্টের পালা ক্লাব ভার্দে ভিস্তায়। বিচারক ছিলেন নৃত্যশিল্পী অলকানন্দা রায়, ফ্যাশন ডিজ়াইনার দেবারুণ, পারমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়, অভিনেত্রী অপরাজিতা ঘোষ দাস। ফাইনাল নাইটে সাব কনটেস্ট উইনারদের নাম জানা গেল। কলকাতার তাজ গেটওয়ে হোটেলে ফিনালেতে নতুনভাবে উপস্থিত হলেন ৮ জন শ্রীমতী প্রতিযোগী। সঞ্চালকের ভূমিকায় ছিলেন ৯১.৯ ফ্রেন্ডস এফএম-এর রেডিও জকি জিনিয়া এবং নীলাঞ্জনা।




প্রতিযোগীরা জ়োডিয়াক পাওয়ার রিং দেখতে ব্যস্ত


সাবকনটেস্টের সময়




সাবকনটেস্টের বিচারকদের সঙ্গে



ফিনালেতে ডান্স পারফরমেন্স



ইন্ডিয়ান ওয়্যার রাউন্ড

বিচারক ছিলেন বিশিষ্ট ডাক্তার সুব্রত মৈত্র, ম্যাজিশিয়ান জয়শ্রী সরকার, গায়ক শ্রীকান্ত আচার্য, রূপ বিশেষজ্ঞ কেয়া শেঠ, অভিনেত্রী ও নৃত্যশিল্পী ইন্দ্রাণী দত্ত। প্রথমে শ্রীমতীরা পারফর্ম করলেন রিদমোজ়াইক-এর কর্ণধার রণি ও মিতুলের কোরিওগ্রাফি করা ডান্স। তারপর ছিল ডিজ়াইনার ফারহিন বুশরার ওয়েস্টার্ন ওয়্যার রাউন্ড। ইন্ডিয়ান ওয়্যারের পোশাক ছিল ডিজ়াইনার দেবারুণের। ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউসের বেনারসি ও অদ্রিজা জুয়েলার্সের গয়নার সাজেও র‌্যাম্প মাতালেন এঁরা। এর মধ্যেই ছিল মণিপুরী নৃত্যশিল্পী প্রীতি পটেলের গ্রুপ আঙ্গিকার পারফরমেন্স। এরপর শ্রীমতীরা সম্মুখীন হলেন বিচারকদের প্রশ্নের। উত্তরের ভিত্তিতেই কেলোগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪-এর বিজয়ী



বেনারসি শাড়িতে প্রতিযোগী

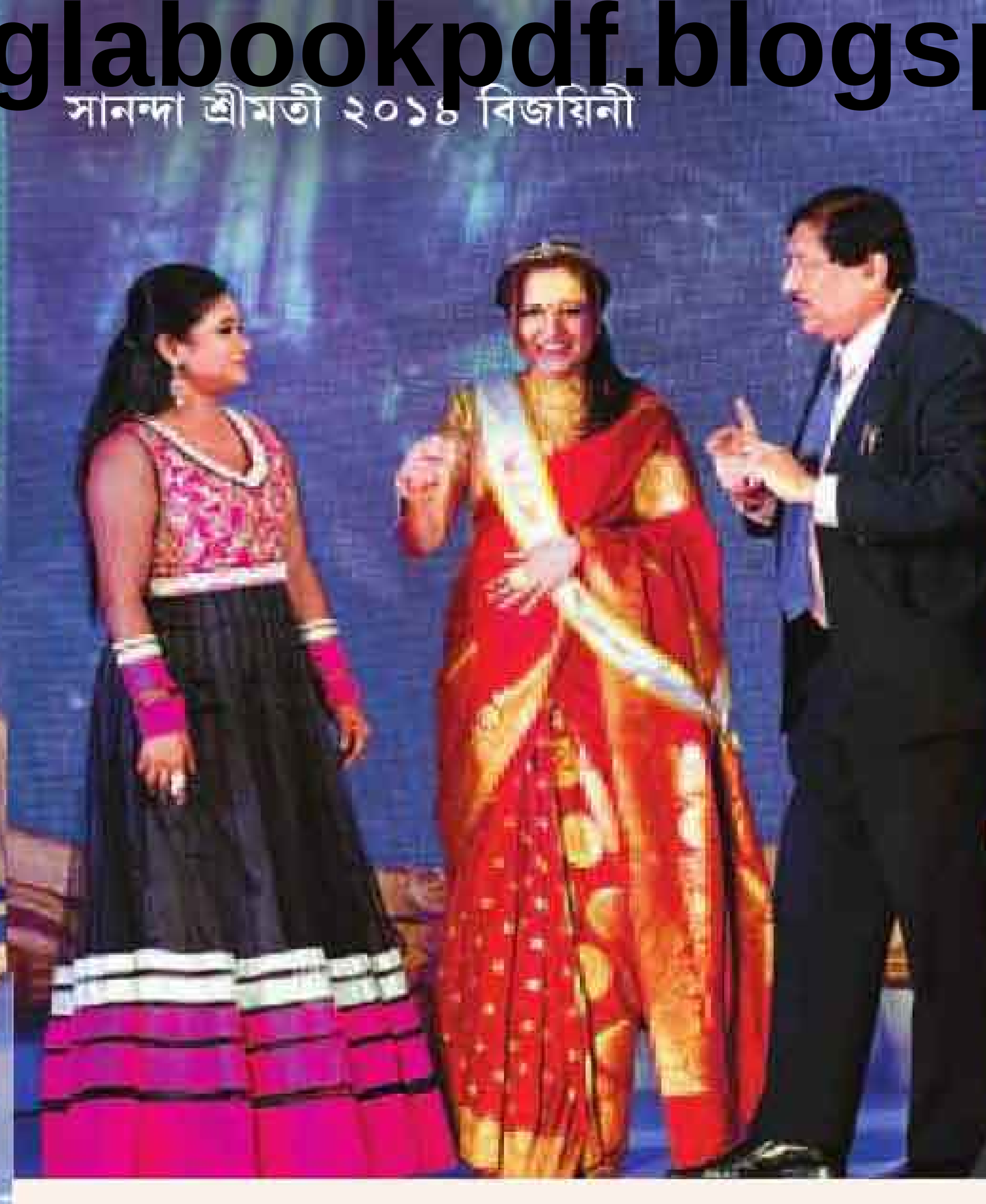


আঙ্গিকার ডান্স পারফরমেন্স



ফিনালেতে সঞ্চালকদ্বয়


সানন্দ শ্রীমতী ২০১৪ সেকেন্ড রানার আপ


সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪ বিজয়িনী


সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪ ফার্স্ট রানার-আপ

হলেন তনভি শাহ গুপ্ত। ফার্স্ট রানার-আপ মৌমিতা চন্দ এবং সেকেন্ড রানার আপ দেবদীপা গঙ্গোপাধ্যায়। কেলোগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪ যাঁদের সহযোগিতা ছাড়া অসম্পূর্ণ থেকে যেত, তাঁদের সবাইকে সানন্দার তরফ থেকে বিশেষ কৃতজ্ঞতা। নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়, নবীন দাস (মেক-আপ) স্যান্ডি (স্টাইলিং), ক্লাব ভার্দে ভিস্তার কর্মীরা, দ্য ইভেন্ট ম্যানেজারস। ধন্যবাদ জানাই সমস্ত বিচারক, প্যানেলিস্টদের, থালি গার্লদের শাড়ির জন্যে সারঙ্গ শারিজ়, সাউন্ড,লাইটের জন্যে ফ্রেন্ডস অব শিবা। বিজয়ীদের ক্রাউন স্পন্সর করেন অদ্রিজা জুয়েলার্স।

ছবি: সুদীপ দত্ত


ফিনালেতে পাঁচ বিচারক


ওয়েস্টার্ন ওয়্যার রাউন্ড

দ্বিতীয় বিয়ে কি আইনসম্মত



আগের বিয়ের রেজেস্ট্রি কাগজ দেখিয়ে প্রথম স্বামীর বাড়ির লোক ঝামেলায় ফেলতে পারবেন না।

আমি হাউজ়ওয়াইফ। তিনবছর আগে আমার বিয়ে হয়েছে। প্রথম প্রথম আমার শ্বশুর-শাশুড়ি খুবই ভাল ব্যবহার করতেন। কিন্তু পরবর্তীকালে হঠাৎ বিনা কারণে তাঁদের ব্যবহারে বিরাট পরিবর্তন হয়। ওঁরা আমার স্বামীকে বারবার আমাকে ছেড়ে দেওয়ার পরামর্শ দিতেন। অনেক বুঝিয়েও লাভ হয়নি। তাই অবশেষে আমরা আলাদা হয়ে যাই। আমার স্বামী একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে কাজ করেন। মাইনে মোটামুটি ভালো। বর্তমানে আমরা কোম্পানির কোয়ার্টারে থাকি। আমার শ্বশুর-শাশুড়ি আলাদা বাড়ি ভাড়া করে থাকেন। কিন্তু বেশ কিছুদিন ধরে ওঁরা পুলিশের ভয় দেখিয়ে নানারকম এসএমএস করছেন।



আমার প্রশ্ন

১) ওঁরা আমাদের বিরুদ্ধে কি কোনও পদক্ষেপ নিতে পারেন?

২) আমরা ওঁদের সঙ্গে থাকতে না চাইলেও কি ওঁরা আমাদের জোর করতে পারেন?

৩) আইন অনুযায়ী কি ওঁদের আমাদের কোনও মাসিক টাকা দিতে হতে পারে?

মৌসুমী সাহা, জলপাইগুড়ি

১) আপনারা যদি শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গে কোনও অন্যায় না করে থাকেন তাহলে অহেতুক ভয় পাওয়ার কোনও কারণ নেই।

২) মতের অমিলের কারণে আপনারা যদি আপনার শ্বশুর-শাশুড়ির থেকে আলাদা থাকতে চান সেক্ষেত্রে ওঁরা কখনই একসঙ্গে থাকার জন্য জোরাজুরি করতে পারেন না।

৩) মেন্টেনেন্স অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার অফ পেরেন্টস অ্যান্ড সিনিয়র সিটিজেন্স অ্যাক্ট ২০০৭-এর ধারা অনুযায়ী কোনও পিতা-মাতা, যিনি তাঁর নিজস্ব আয় কিংবা তাঁর নিজস্ব সম্পত্তির আয় থেকে তাঁর ভরণপোষণে সক্ষম না হন, সেক্ষেত্রে তাঁর সন্তান-সন্ততিদের দায়িত্ব তাঁদের ভরণপোষণ করা, যাতে তাঁদের চাহিদা মেটানো সম্ভব হয় এবং তাঁরা স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন।

কলেজে পড়ার সময় আমার একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক হয়। ২০০৬ সালে ভালবেসে আমরা রেজিস্ট্রি ম্যারেজ করি। যদিও এই বিয়ের কথা আমার বাড়ির কেউ জানেন না। ২০০৭ সালে ছেলেটি মারা যায়। এরপর থেকে ছেলেটির বাড়ির সঙ্গে আমার কোনও যোগাযোগ নেই। এখন আমার বাড়ি থেকে বিয়ের জন্য চেষ্টা করছে। আমার কাছে ছেলেটির ডেথ সার্টিফিকেট বা ম্যারেজ সার্টিফিকেট কোনটাই নেই। কাগজগুলো ছেলেটির বাড়িতে আছে।

আমার প্রশ্ন

১) আমি কি রেজিস্ট্রি ম্যারেজ অফিসারকে আগের বিয়ের কথা না জানিয়ে এখন বিয়ে করতে পারি?

২) দ্বিতীয়বার বিয়ে করলে সেটা আইনসম্মত হবে তো?

৩) কী করে আমি আগের বিয়েটা বাতিল করতে পারি?

৪) আমার আগের বিয়ের রেজিস্ট্রি কাগজ দেখিয়ে ছেলেটির বাড়ির লোক কি পরবর্তীকালে আমায় কোনও অসুবিধেয় ফেলতে পারেন?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দুর্গাপুর

১) আপনার প্রথম স্বামী যেহেতু মারা গেছেন, সেক্ষেত্রে আপনার আবার বিয়ে করতে আইনত কোনও বাধা নেই এবং আপনি রেজেস্ট্রি ম্যারেজ অফিসারকে আপনার আগের বিয়ের কথা জানাতেও পারেন বা না জানালেও তা অপরাধ বলে গণ্য হবে না।

২) বর্তমানে আপনার দ্বিতীয় বিয়ে করতে আইনত কোনও বাধা নেই।

৩) আপনার ক্ষেত্রে বিয়ে বাতিলের কোনও প্রশ্নই ওঠে না। কারণ, আপনার প্রথম স্বামীর মৃত্যুতে আপনার প্রথম বিয়ে আপনা আপনিই বাতিল হয়ে গেছে।

৪) আগের বিয়ের রেজেস্ট্রি কাগজ দেখিয়ে আপনার প্রথম স্বামীর বাড়ির লোক আপনাকে আইনত কোনও ঝামেলায় ফেলতে পারবেন না। কিন্তু পরবর্তীকালে পারিবারিক বা দাম্পত্য অশান্তি এড়াতে আপনার উচিত সমস্ত ঘটনা আপনার মা, বাবা ও আপনার হবু স্বামীকে জানিয়ে রাখা।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮

"সুন্দর চুল ও আকর্ষনীয় চেহারা এখন হাতের মুঠোয়"-ডঃ ভি.এস. রাঠোর, কায়াকল্প

অকালে চুল পড়ে যাওয়া বা টাক পড়া এক সাংঘাতিক সমস্যা। তবে এর স্থায়ী সমাধান এখন আপনার হাতের মুঠোয়। হেয়ার ট্রান্সপ্লান্ট-এর সাহায্যে মাথাভর্তি চুলের অধিকারী হতে পারবেন। চুলের ঘনত্বও বাড়বে, ইচ্ছেমত তেল ও শ্যাম্পু দেওয়া যাবে এবং প্রয়োজনমত আঁচড়ানো বা কাটা যাবে। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে এই চুল পাকবে, কিন্তু কখনোই ঝরবে না।

এই অপারেশন-এর কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, এর পর কোনও বিশ্রামেরও প্রয়োজন নেই। লোকাল অ্যানেসথেশিয়ার সাহায্যে ওপিডি ভিত্তিতে এই অপারেশন করা হয়। FUT ও FUE পদ্ধতিতে পুরুষ ও মহিলা উভয়ের জন্যই এই অপারেশন করা যায়। এছাড়াও রয়েছে অতিরিক্ত চুল পড়ার সমস্যার Non- Surgical চিকিৎসা।

লাইপোসাকশন্-এর মাধ্যমে শরীরের যে কোনও অংশের অবাঞ্ছিত মেদ বা ফ্যাট ঝরিয়ে ফেলা যায়।

রাইনোপ্লাস্টি নাকের ত্রুটি দূর করে তাকে সুন্দর করে তোলে।

অ্যাবডোমিনোপ্লাস্টির (টামি টাক) সাহায্যে প্রধানত মেয়েদের তলপেটের অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে ফেলা যায়। এছাড়াও ঝুলন্ত বা লুজ চামড়াও ঠিক করা যায়।

ব্রেস্ট কসমেটিক সার্জারির সাহায্যে অতিরিক্ত ছোট বা বড় স্তনকে সঠিক আকৃতি দেওয়া সম্ভব। এই সমস্ত treatment করা হয় খুব কম খরচে ডঃ রাঠোরের তত্ত্বাবধানে।

- Hair Transplant (FUT, FUE & DHI)
- Hair Fall Treatment
- Hair Stem Cell Therapy
- Hair Meso
- Liposuction
- Rhinoplasty (Nose Correction)
- Breast Cosmetic Surgery
- Face Lift
- Tummy Tuck
- Fillers
- Laser Hair Removal
- Tatoo, Pimple & Mole removal
- Botox Anti Aging Treatment
- Chemical Peeling
- Male Breast Correction (Gynaecomastia)
- Microdermabrasion

এই ঠিকানায় যোগাযোগ করুন ডাঃ ভি. এস. রাঠোর (এম.এস. এম.সিএইচ,)
কসমেটিক অ্যান্ড প্লাস্টিক সার্জন- "কায়াকল্প"
কসমেটিক অ্যান্ড লেসার সার্জারি ক্লিনিক:-

KAAYAKALP
P- 158, CIT Road,
Kankurgachi,
Scheme- (VI M),
Kolkata- 54.
Ph: 03331923232/
9331110726 (24 hrs. Helpline)
WEB: www.kaayakalp.com
Mail: info@kaayakalp.com

পরবর্তী
বিজ্ঞাপন
১৫.০৪.২০১৪



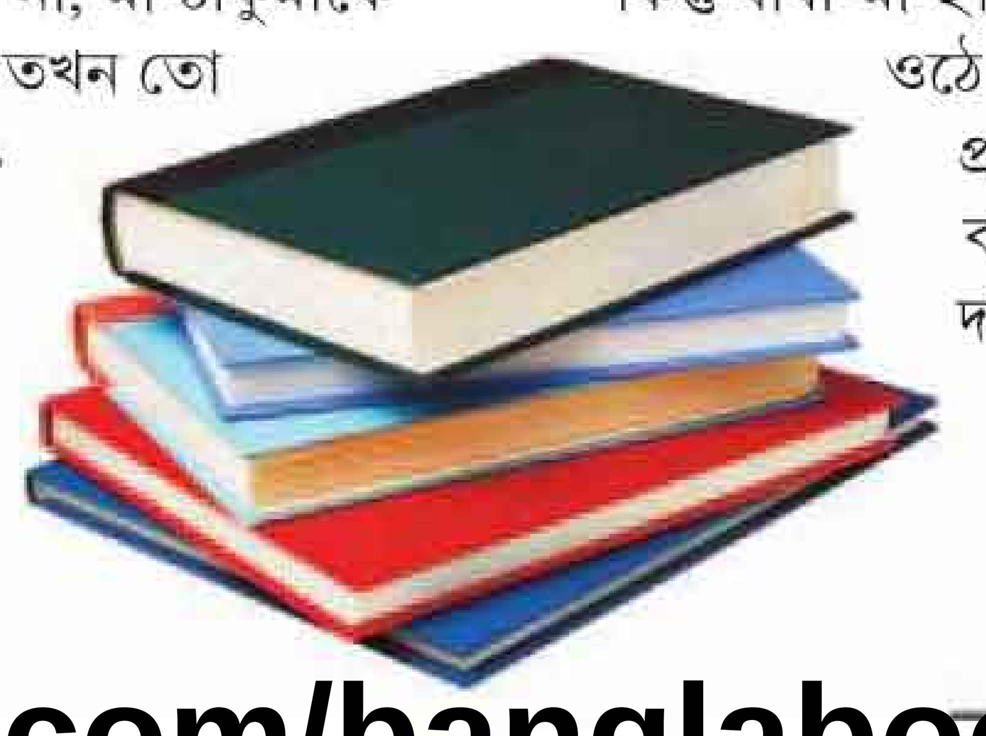




বাচ্চার প্রশ্নের উত্তর দেবেন কী করে

আপনার বাচ্চা কী খুব কৌতূহলী? ওর প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে রীতিমতো হিমশিম খেতে হয়। আপনার সাহায্যে সমস্যার সমাধান নিয়ে হাজির অমৃতা বিশ্বাস।

বাড়ির খুদে সদস্য ঠিক যেন তোতাপাখি। সারাদিন এক নাগাড়ে প্রশ্ন করেই চলেছে। আর তার জবাব দিতে গিয়ে আপনি রীতিমতো জেরবার। আকাশের রং নীল কেন? পৃথিবী ঘুরছে কেন? ফেব্রুয়ারিতে মাত্র ২৮ দিন কেন? প্রশ্নের তালিকা বেজায় লম্বা। আর উত্তর পছন্দ না হলে মুখ গোমড়া, পাল্টা প্রশ্নের ঝড়। বাচ্চারা প্রশ্ন করবে, সেটাই তো স্বাভাবিক। জানার ইচ্ছেটা তো মানুষের সহজাত। নিজের ছোটবেলার কথাই ভাবুন না, মা-ঠাকুমাকে আপনি কম ব্যতিব্যস্ত করেছেন। তখন তো টিভি-ইন্টারনেটের অত রমরমাও ছিল না। তাতেও উঠতে বসতে এটা কি, সেটা কি প্রশ্নবাণে রীতিমতো অস্থির করে তুলতেন বাবা বা দাদুকে। আর আজকের বাচ্চারা তো আরও বেশি স্মার্ট। ছোট বয়স থেকেই ইন্টারনেট ঘাঁটতে তারা ওস্তাদ। তারা বেশ ভালই আপডেটেড। তাই জানার পরিধিও ক্রমশ বেড়েই চলেছে। আর এর জন্য আপনাকে তো তৈরি থাকতেই হবে। তাঁদের প্রশ্নের সঙ্গে পাল্লা দিতে সব সময় থাকতে হবে এক কাঠি উপরে। দেখুন এটা তো মানবেনই, বাচ্চার প্রথম শিক্ষক কিন্তু বাবা-মা-ই। জন্মের পর থেকেই মা-বাবাই হয়ে ওঠে পরম নির্ভরতার জায়গা। তাই সমস্ত প্রশ্ন বা সমস্যার সমাধানে সে আপনার কাছেই ছুটে আসবে। আর আপনার দায়িত্ব বাচ্চাকে সঠিক রাস্তায় গাইড করা। সন্তানের কাছে আপনিই তো







প্রথম রোল মডেল, আপনার কাছ থেকেই তো সে ভবিষ্যৎ জীবন গড়ে তোলার রসদ খুঁজে পাবে। তাই আপনাকে সব সময় প্রস্তুত থাকতে হবে। ধৈর্যচ্যুতি কখনও কখনও ঘটতেই পারে, তাই বলে বাচ্চাকে বকাঝকা করে থামিয়ে দেবেন না। জানার ইচ্ছেটা যদি ছোট থেকে নষ্ট হয়ে যায়, তা হলে কিন্তু বাচ্চার পরিপূর্ণ বিকাশ ব্যাহত হবে। বরং ওর জানার ইচ্ছেটাকে গুরুত্ব দিন। উৎসাহ দিন। বাচ্চার প্রাণখোলা সারল্য জিইয়ে রাখার দায়িত্বটা কিন্তু আপনাদের উপরেই বর্তায়। তাই সন্তানের প্রশ্ন, সে সহজ হোক বা কঠিন, উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন। এতেই তো তার মানসিক বিকাশ হবে, ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে। সুতরাং আজ থেকেই প্রস্তুতি নিন। নিজেকে এর জন্য তৈরি রাখুন, যাতে বাচ্চার সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলতে পারেন। তার প্রথম পদক্ষেপই হল নিজেকে আপডেটেড রাখা।



বাচ্চার সব প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য কিন্তু আপনাকেও নিজের জ্ঞানের পরিধি বাড়াতে হবে। তার জন্য নানা বিষয়ের বই পড়ুন, দেশে বিদেশে কোথায় কখন কী ঘটনা ঘটছে সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন। আপনি নিজে জানলে তবেই না বাচ্চাকে সে সম্বন্ধে কিছু বলতে পারবেন। হয়তো আপনি বলবেন অফিসে কাজের চাপ, সংসারের হাজারও কাজ, স্ট্রেস সবকিছু সামলে এত সময় কোথায়। বা হতেই পারে দীর্ঘদিন চর্চা না করার ফলে অনেক জানা জিনিসও ভুলতে শুরু করছেন। ভয় পেয়ে পিছিয়ে যাবেন না। নতুন করে আবার শুরু করুন। কাজের মাঝে যখনই সময় পাবেন বই পড়ুন। নিজের সঙ্গে সঙ্গে বাচ্চাকেও বই পড়তে উৎসাহিত করুন। মিথোলজি, বায়োগ্রাফি, নেচার, সায়েন্স, ফেয়ারি টেল— আপনার সামনে হাজির একের পর এক অপশনস। বাচ্চার যে জিনিসটার প্রতি আকর্ষণ বেশি সেই বই পড়তে বলুন। বই পড়ার অভ্যেস তৈরি হলে বাচ্চা নিজেই অনেক প্রশ্নের উত্তর খুঁজে নিতে পারবে।

অনেকসময় বাচ্চারা পরিবেশ পরিস্থিতি বিবেচনা না করেই এমন সব কথা বলে ফেলে যা বড়দের রীতিমতো অস্বস্তিতে ফেলে দেয়। হয়তো বাড়িতে কোনও অতিথি এসেছেন, আপনার বাচ্চা সবার সামনে হঠাৎ বলে উঠল, আপনি আর আমাদের বাড়ি আসবেন না। আপনাকে আমার ভাল লাগে না। সেইসময়ে মা-বাবারা খুবই সঙ্কটজনক পরিস্থিতিতে পড়ে যান। এক্ষেত্রে বাচ্চার ওপর রাগ করে ওকে সবার সামনে বকাবকি করবেন না। ওকে বুঝিয়ে বলুন এরকম বলতে নেই। মা-বাবাকে এটা বুঝতে হবে যে বাচ্চা অত বুদ্ধি দিয়ে বিচার করে কিছু বলেনি। সেই মুহূর্তে বাচ্চার এই কথাগুলোকে বেশি গুরুত্ব দেবেন না। এই সময় ওর মনোযোগ অন্যদিকে ঘুরিয়ে দেবার চেষ্টা করুন। অন্য কোনও কাজে ওকে ইনভলভ করে দিন। দেখবেন কিছুক্ষণ পর



মনে রাখুন

বাচ্চাকে যথেষ্ট সময় দিন। মনে রাখবেন বাচ্চারা কিন্তু কিছু বলার আগে ভাবে না। সহজ, সরল মনে প্রশ্ন করে তাই বকাবকি না করে যুক্তি দিয়ে ওকে বোঝাবার চেষ্টা করুন। বকাবকি করলে ওদের জানার উৎসাহ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। একবার না শুনলেও, আস্তে আস্তে ও ঠিকই বুঝতে শিখবে। তবে বাচ্চা খুব বেশি জেদ করলে কিন্তু আপনাকে শক্ত হতে হবে। কারণ, সবসময় ওর আবদার মেনে নিয়ে প্রশ্রয় দিলে এটা ওর অভ্যেসে পরিণত হয়ে যাবে। বাচ্চাদের ওপর বন্ধুদের প্রভাব সবচেয়ে বেশি পড়ে। অনেকসময় খারাপ সঙ্গে পড়ে নানা বদভ্যাস তৈরি হতে পারে। তাই বন্ধুদের দিকে খেয়াল রাখুন।

ও নিজেই ভুলে যাবে। বাচ্চাকে কমিউনিটি অ্যাক্টিভিটিতে অংশ নিতে বলুন। এতে ও আরও সামাজিক হয়ে উঠবে, বাইরের লোকের সঙ্গে সঠিক ব্যবহার করতে শিখবে।

বাচ্চারা বড়দের জিনিস নিয়ে অনেকসময় কৌতূহল দেখায় আর সেই নিয়ে একের পর এক প্রশ্ন করে, যার উত্তর দিতে গিয়ে রীতিমতো অস্বস্তিতে পড়তে হয়। যেমন ধরুন মানুষ মারা যায় কেন? আমি এলাম কীভাবে? আরও কত প্রশ্ন। একটু বড় হলে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি ওদের কৌতূহল জন্মায়। তখন অনেকেই মা বা বাবাকে শরীর সংক্রান্ত বা যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ প্রশ্ন করে। টিভিতে দেখে বা বন্ধুদের মুখ থেকে শুনে ভাসা ভাসা ধারণা তৈরি হয়। আসলে, ওরা নিজেরাও জানে না, এই প্রশ্নগুলির মধ্যে দোষের কী আছে! ওর সঙ্গে খোলাখুলি আলোচনা করুন। ছোট থেকে যদি তথাকথিত ‘নিষিদ্ধ’ জিনিসের ব্যাপারে আলোচনা এড়িয়ে যান, তাহলে ওদের মধ্যে ওই জিনিসগুলির প্রতি আকর্ষণ জন্মাবে। টিনএজ ছেলে ও মেয়ে, দু’জনের শরীরেই বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। তারা শরীরের ব্যাপারে বেশ কৌতূহলী হয়ে পড়ে। এই নিয়ে তাদের মনে নানা প্রশ্ন দেখা দেয়। বাচ্চা একটু বড় হলে যুক্তি দিয়ে বোঝান যে, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক পরিবর্তন অত্যন্ত স্বাভাবিক। ওদের এই প্রশ্নগুলো অবহেলা না করে গুরুত্ব দিন। গল্পের ছলে উত্তর দিন। কারণ, গল্পের ছলে কঠিন জিনিসও অনেক সহজ করে বলা যায় আর বাচ্চাও সহজে বুঝতে পারবে। যেমন ধরুন মৃত্যু নিয়ে ও যদি কিছু জিজ্ঞাসা করলে বলুন ফুল শুকিয়ে গেলে যেমন আর নতুন করে ফোটে না ঠিক তেমনই মানুষ মারা গেলে আর ফিরে আসে না। অনেকসময় আবার একই প্রশ্ন নিয়ে বারবার ঘ্যানঘ্যান করে বা বয়সের তুলনায় যদি বেশি কৌতূহল দেখায় তাহলে ওকে বুঝিয়ে বলুন ও এখন খুব ছোট, যখন আর একটু বড় হবে তখন ও আরও ভাল করে ব্যাপারটা বুঝতে পারবে।



মডেল: সঙ্গীতা, অর্চিষা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: দ্য সনেট
ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস


sananda.in
আজকের সানন্দাদের জন্য
এক ঝকঝকে নতুন ওয়েবসাইট,
www.sananda.in
ফ্যাশন থেকে ফিটনেস, রেসিপি থেকে
রূপ, সবকিছু এবার এক ক্লিকে!
সঙ্গে আপনার নানা প্রশ্নের
হাতে গরম উত্তর।
আপনার সানন্দা ঘরে বাইরে পেরিয়ে
এবার অনলাইনেও!
সানন্দা

এই গরমে রোটাংয়ে

আঁকাবাঁকা চড়াই রাস্তা ক্রমশ আকাশের দিকে উঠে যেতে থাকে। সেই রাস্তা ধরে ঘুরে এলেন অরুণাভ দাস।

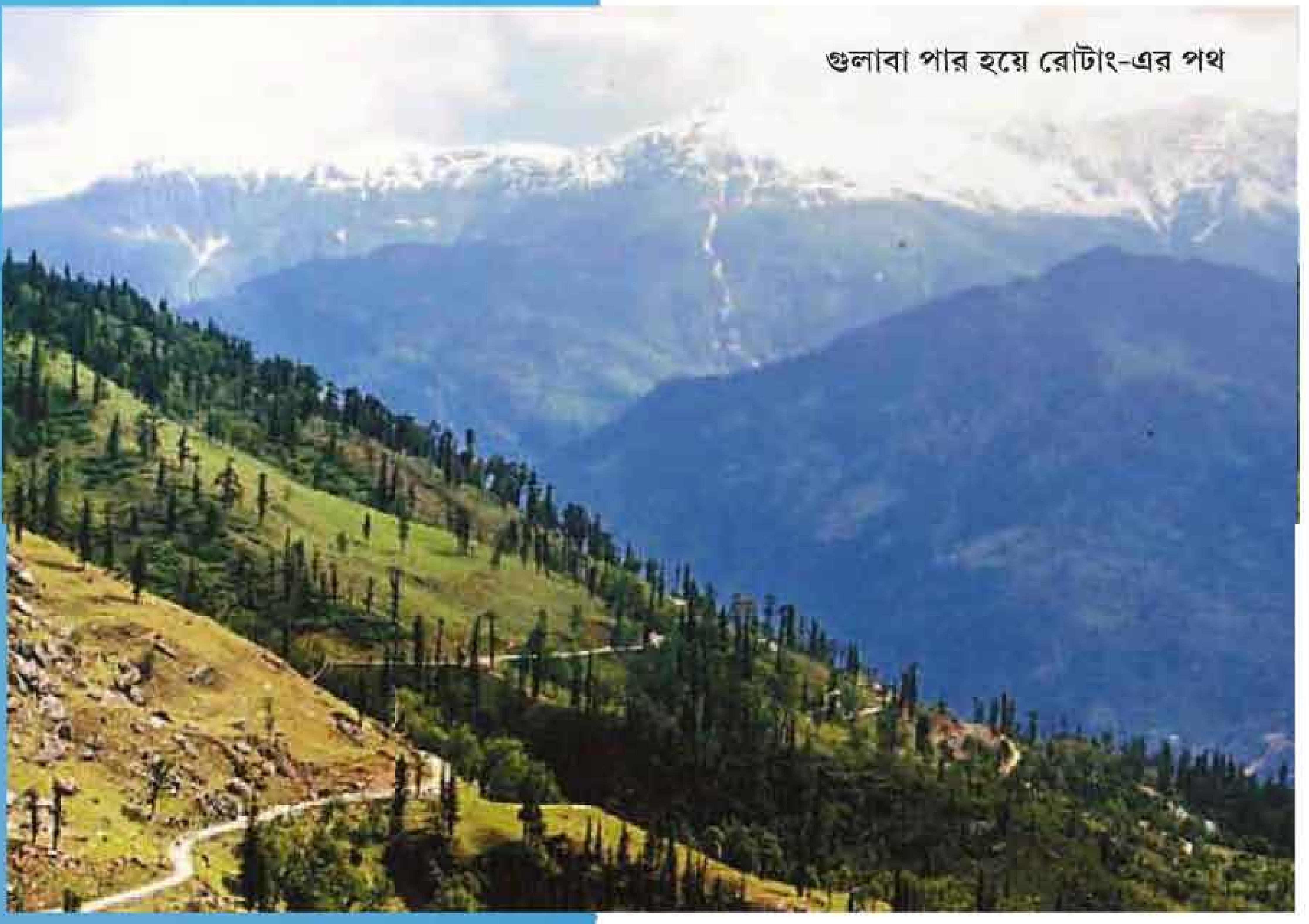
আর দু'এক মাস বাদে আপনি যখন গরমে জ্বলবেন, ঠিক সেই সময়ে বরফের পুরু চাদরে ঢাকা পড়তে পারে রোটাং পাস। অন্তত গত বছর জুন-জুলাই মাসেও বরফের পুরু চাদরে ঢাকা পড়েছিল এই রোটাং পাস। গরমের ছুটিতে বেড়াতে যাওয়া পর্যটকদের কাছে এটা এক বাড়তি পাওনা। হিমাচলের হিলস্টেশন মানলি থেকে গাড়িতে মাত্র দু'ঘণ্টায় ৩৯৭৮ মিটার উঁচুতে সেই স্বর্গে পৌঁছনো যায়। প্রথমটায় বিয়াস নদী যেন হাত ধরে পথ চিনিয়ে নিয়ে যায়। নদীর ওপারেই সারি সারি তুষারশৃঙ্গের হাতছানি। সোলাং ভ্যালি যাবার রোড জংশনে পৌঁছতেই বরফ ছুঁয়ে আসার অদম্য নেশা যেন পেয়ে বসতে থাকে।

আঁকাবাঁকা চড়াই রাস্তা যেন ক্রমশ আকাশের দিকে উঠে যেতে থাকে। তার ধারে ঝুপড়ি দোকানে নানা রকম ওভারকোট, স্নোবুট ও গ্লাভসের পসরা সাজিয়ে বসে থাকে অনেক হিমাচলি পরিবার। এইগুলো কয়েক ঘণ্টার জন্য রোটাংয়ের যাত্রীদের ভাড়া দেওয়া হয়। একসময় পাহাড়ের আড়ালে হারিয়ে যায় খরস্রোতা বিয়াস নদী। বড় গাছপালা কমে আসতে থাকে। ওপরের বরফগলা জল নানা জায়গায় ঝরনার আকারে পাথরের দেওয়াল বেয়ে নেমে আসতে থাকে।
প্রকৃতির রূপে মাতাল হয়ে পৌঁছে যাবেন রাহালা প্রপাতের নীচে। রাস্তার পাশেই অন্তত ৭০ ফুট উচ্চতা থেকে প্রবল বেগে জলধারা



রোটাংয়ে সাদা চাদর বিছিয়ে রেখেছে প্রকৃতি

নামছে। বিয়াস নদীতে গিয়ে পড়েছে। প্রপাতের ধারে রয়েছে হিমাচলি পোশাক পরে ছবি তোলার চমৎকার ব্যবস্থা। দু'-একটা চা-স্ন্যাকসের দোকানও বসে যায় মরশুমে। কিন্তু সাড়ে তিন হাজার মিটারের রাহালা প্রপাতে বেশিক্ষণ না দাঁড়িয়ে রোটাংয়ের পথে এগিয়ে যাওয়াই ভাল। গাড়ির মিছিলে যতটা সামনের দিকে থাকা যায়, ততই দ্রুত তুষাররাজ্যে পৌঁছনো যায়। এই রাস্তা ধরে গাড়ি তো আর শুধু রোটাং যায় না, লাহুল-স্পিতি এবং লাদাখের প্রাণকেন্দ্র লে পর্যন্ত যায় জুন থেকে সেপ্টেম্বর মাসে। তবে, ভারি তুষারপাত হলে কয়েক দিনের জন্য রাস্তা বন্ধও হয়ে যায় নিয়মিত। যখন রাস্তা খোলে গাড়ির লাইন পড়ে যায় দুই বা তিন কিলোমিটার পর্যন্ত। রোটাং পাসের ১৬ কিমি আগে মারহি। পাসের নীচে এটাই হল পর্যটকদের জন্য তৈরি মরশুমি ডে সেন্টার। থাকা, খাওয়া, বিশ্রাম—সবেরই সীমিত ব্যবস্থা রয়েছে। মারহিতে বছরের অনেকটা সময় ধরে তুষারপাত হয় বলে কোনও গাছপালা নেই। চারদিকে রূপোলি টোপর পরা চূড়ার দল পাহারা দিচ্ছে। কোনও একটা অস্থায়ী দোকানে লাঞ্চের অর্ডার দিয়ে বরফরাজ্য লক্ষ্য করে আবার এগিয়ে চলা। একসময় গন্তব্য এসে যাবে নাকের ডগায়। দু'পাশে বরফের পাঁচিল, মাঝখান দিয়ে রাস্তা। বুলডোজার দিয়ে বরফ কেটে চলাচলের উপযোগী করে রেখেছে সেনাবাহিনি। যেখানে গাড়ি থেকে নামবেন সেখানে ডাইনে-বাঁয়ে, সামনে-পিছনে সাদা চাদর বিছিয়ে রেখেছে



গুলাবা পার হয়ে রোটাং-এর পথ



তুষারচুড়োর নীচে মাবহি



প্রকৃতি। পিছল বরফের ওপর দিয়ে সাবধানে চলা। ঘোড়াওয়ালারা সঙ্গ ধরবে তুষাররাজ্যের আরও ভিতর দিয়ে নিয়ে যাবার জন্য। এক জায়গায় দেখতে পাবেন হরেকরকম বরফক্রীড়ার আসর বসেছে। স্কি, স্লেজ, স্নো বাইক সবই রয়েছে। একধারে বরফের বাড়ি বানানো হয়েছে, সামনে দাঁড়িয়ে ছবি তোলার জন্য। কাঁপন ধরানো শীতের মধ্যে মেলার পরিবেশ। বরফে গড়াগড়ি, বরফের বল বানিয়ে ছোড়াছুড়ি সবই চলছে। বড়রা যেন কোনও যাদুকাঠির ছোঁয়ায় ছোট হয়ে গিয়েছে আর ছোটরা বরফের ছোঁয়া পেয়ে বিন্দাস। হবে নাই বা কেন, ভারতের সমতল যখন গরমের দাবদাহে ফুটছে তখন রোটাংয়ে চির-তুষারের দেশে শীতের মিঠে রোদ্দুর গায়ে মেখে হুটোপাটির ঢালাও আয়োজন। সকাল সকাল পাসে পৌঁছে গেলে ঘোড়া ভাড়া করে

চেকলিস্ট

কীভাবে যাবেন
হাওড়া থেকে কালকা মেল ধরে চণ্ডীগড়, সেখান থেকে গাড়িতে মানালি যেতে প্রায় ১০ ঘণ্টা লাগবে। চণ্ডীগড় থেকে দূরত্ব প্রায় ৩০০ কিমি। মানালি থেকে ৫১ কিমি দূরে রোটাং পাস যেতে এবং আশেপাশে অন্যত্র বেড়াতে গাড়ি ভাড়া করতে হবে। মরশুমে হিমাচল প্রদেশ পর্যটন দফতর নানা রকম কন্ডাকটেড ট্যুর চালায়।

কোথায় থাকবেন
মানালিতে অসংখ্য হোটেল-রিসর্ট আছে সব রকম দাম ও মানের। হিমাচল ট্যুরিজ়মের থাকার ব্যবস্থা আছে দৈনিক এক থেকে ছয়-সাত হাজার টাকা ভাড়ায়। অগ্রিম বুকিংয়ের জন্য কলকাতায় যোগাযোগ : এইচ পি টি ডি সি, ফোন : ২২১২ ৬৩৬১।

কখন যাবেন
বর্ষাকাল আর প্রবল ঠান্ডার সময় ছাড়া যে কোনও সময় যেতে পারেন।



শপিং
কুলুর বিখ্যাত শাল ও অন্যান্য শীতের পোশাক কেনা যেতে পারে। মানালি থেকে ৪০ কিমি দূরে কুলু শহরে বেড়াতে গেলে সেখানকার বিভিন্ন শাল ফ্যাক্টরিতে গিয়ে শাল বোনার কলাকৌশল যেমন দেখতে পাবেন, তেমনই এগজ়িবিশন-কাম-সেল থেকে অপেক্ষাকৃত কম দামে শাল কিনতে পারবেন। উপহারের স্মারক কিনতে পারবেন বশিষ্ঠ কুণ্ডের পথে অ্যান্টিক জিনিসপত্রের দোকান থেকে ও নাগ্গার রোয়েরিখ আর্ট গ্যালারির সেলস কাউন্টার থেকে।


সোলাং ভ্যালির কাছে বিয়াস নদী

২ কিমি দূরে বিয়াসকুন্ড বেড়িয়ে আসা যাবে। হিমবাহর জলে পুষ্ট এই ছোট পার্বত্য জলাশয় থেকে বিয়াস নদীর জন্ম হয়েছে। যত দূরেই যান, বেলা ২টোর মধ্যে নীচের দিকে নামা শুরু করতে হবে। কারণ, দুপুরের পরে যে কোনও সময়ে রোটাংয়ের আবহাওয়া হঠাৎ বদলে যেতে পারে। ঝড়-বাদল, তুষারপাত আরম্ভ হয়ে যেতে পারে। মারহিতে নেমে প্রবল বাতাসে কাঁপতে-কাঁপতে লাঞ্চ সেরে বিকেল নাগাদ মানালিতে নেমে আসুন।

রোটাং পাস সহ মানালি ও তার আশেপাশে ঘোরার জন্য কমপক্ষে তিনটে দিন তো লাগবেই। বিয়াস নদীর দু'তীর জুড়ে আধুনিক শৈলশহরের সীমানা ক্রমশ বেড়েই চলেছে। কিন্তু নদীর ধারে ওল্ড মানালি বা পুরনো কালের মানালি গ্রাম আজও নানা আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। ওল্ড মানালিতে মনোরম দেবদারু বনের ভিতরে রয়েছে মহাভারতের ভীমের স্ত্রী হিড়িম্বার মন্দির। প্যাগোডাধর্মী চূড়াওয়ালা মন্দিরের থামে কাঠের ওপর খোদাইকর্ম অসাধারণ। একটু দূরে মনু মহর্ষির পুরনো মন্দির। মানালি বাজার অঞ্চলের মধ্যে রয়েছে বৌদ্ধদের গুম্ফা। অনেক রঙিন ফ্রেস্কো চিত্রকলায় সাজানো। বিয়াসের তীর ধরে সামান্য এগিয়ে গেলে মনোরম ফুলবাগানের মধ্যিখানে মানালি ক্লাবহাউস। নদীর ওপারে পাইনবনের ঘন অন্ধকারে সময় যেন থেমে রয়েছে। কিন্তু ক্লাবহাউসের ভিতরে হরেক মজায় মেতে সময় কাটানোর অফুরান আয়োজন। কেনাকাটা, পান-ভোজন ও ইন্ডোর গেমের ঢালাও আয়োজন রয়েছে। ক্লাবহাউসে পুরো একটা দিন কাটালেও ক্লান্তি আসে না। এখানে ইন্ডোর গেম খেলার জন্য ক্লাবের সাময়িক সদস্যপত্র নিতে হয়।

বিয়াস নদীর অপর তীরে ক্লাবহাউস থেকে ২-৩ কিমি দূরে বশিষ্ঠ আশ্রম ও উষ্ণ প্রস্রবণ। মাটির নীচে থেকে অবিরাম সালফারযুক্ত গরম জল বেরিয়ে আসছে। আধুনিক তুর্কি ধাঁচের হামামে স্নান করা যায় সামান্য অর্থের বিনিময়ে। হামামের কাছেই বশিষ্ঠ মুনির মন্দির পুরনো কালের হিমাচলি স্থাপত্যের মৌলিক নিদর্শন। ওখানে যাবার পথের ধারে রয়েছে অনেকগুলো অ্যান্টিক জিনিসপত্রের দোকান। অবশ্য মানালির প্রধান বাজার কেনাকাটা করার জন্য অত্যাধুনিক শপিং মল সহ অনেক ঝাঁ চকচকে দোকান পাওয়া যাবে।

মানালিতে আরও দু'টি দিন থাকলে একদিন গাড়িভাড়া করে মন্দিরময় কুলু ও হিন্দু এবং শিখদের তীর্থ মণিকরণ বেড়িয়ে আসতে পারেন।

আরেকদিন যেতে পারেন জগৎসুখ ও নাগ্গার। কুলুর রাজাদের কীর্তিভূমি জগৎসুখে আছে পুরনো কালের খোদাই শিল্প শোভিত কয়েকটি মন্দির। নাগ্গারে একাধিক মন্দির ছাড়াও আছে মনোরম প্রাকৃতিক পরিবেশে কাঠের তৈরি নাগ্গার দুর্গ ও রুশ চিত্রশিল্পী রোয়েরিখ-এর বাড়িতে আর্ট গ্যালারি। নাগ্গার থেকে তুষারশৃঙ্গের পটভূমিকায় বিয়াস নদীর তীরে কুলু উপত্যকার বিস্তীর্ণ অংশের অসাধারণ দৃশ্য নজরে পড়ে।

ছবি: লেখক



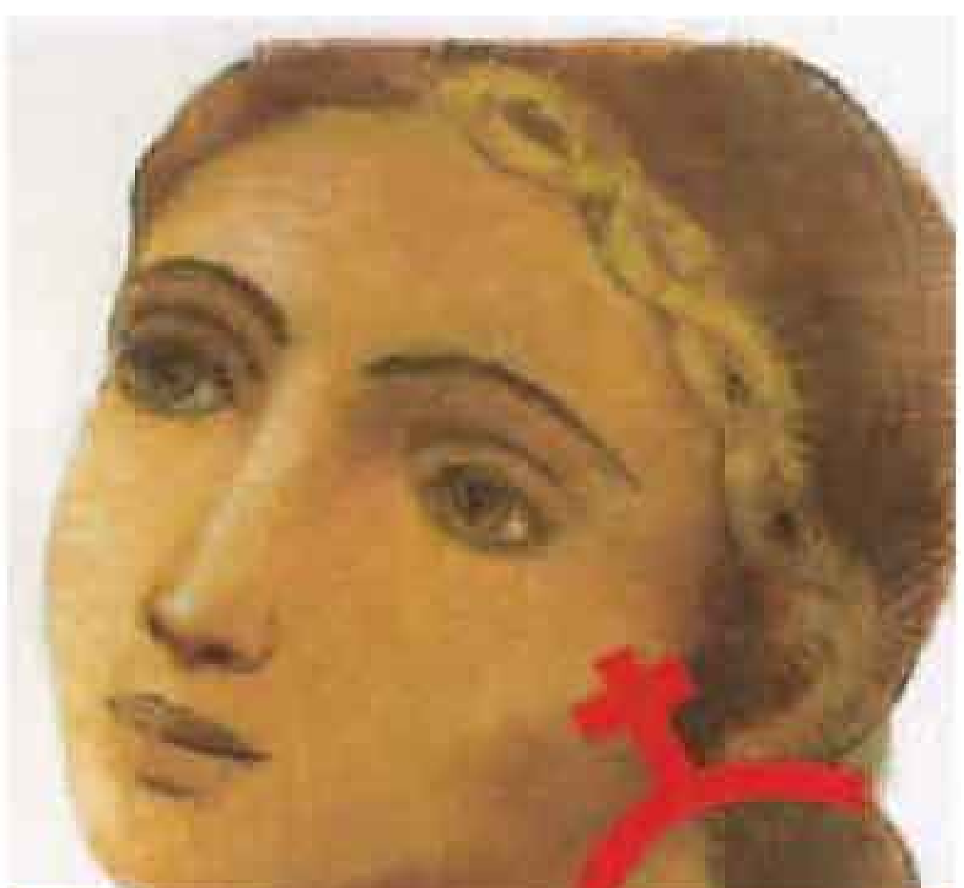
মনে মনে

অতিরিক্ত রাগ জীবনকে বিপর্যস্ত করে তুলতে পারে। রাগ সংযমে রাখতে যুক্তির সাহায্য নিন।

আমি কথায় কথায় ভীষণ রেগে যাই। সব সময় তর্ক করি। রাগের উপর নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। যখন তখন চিৎকার করি, হিংস্র হয়ে যাই। ছোট ছোট কথায় বিরক্ত হই। সামান্য কথায় লোকেদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার করে ফেলি। কেউ কিছু বললেই অসম্মানিত বোধ করি। মেজাজ হারালেই নিঃশ্বাসে কষ্ট হয়। টানা কথা বলে যাই, বিভিন্ন বিষয়ে একসঙ্গে কথা বলতে থাকি। অনেকটা প্যানিক সিন্ড্রোমের মতো। অসংলগ্ন কথা বলি। আমি মেডিটেশন, ব্রিদিং এক্সারসাইজ় ট্রাই করেছি। কিছুতেই রাগ কমাতে পারছি না। আমি আমার রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাই। আমাকে একটু সাহায্য করুন।

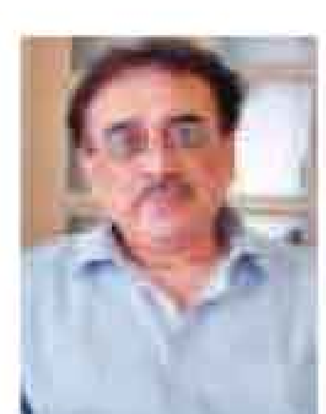
দীপ্তি লাহা, বহরমপুর

কথায় কথায় রাগ করা, মেজাজ দেখানো যে আপনার জন্মগত সেটা আপনি নিজেই লিখেছেন। আপনার ব্যক্তিত্বটা এমন যে বিনা তর্কে আপনি কিছু মেনে নিতে পারেন না। পছন্দের জিনিসটা কিনতে না পারলে বা অন্যের কাছ থেকে পছন্দসই ব্যবহার না পেলে সেই না-পাওয়ার ফ্রাস্ট্রেশন সহ্য করতে পারেন না, নিজের মতটা প্রতিষ্ঠিত করার সময় নিজের ওপর আপনার কোনও নিয়ন্ত্রণ থাকে না। রাগ প্রকাশের ক্ষেত্রে বাড়াবাড়ি করে ফেলেন। অন্যেরা যদি সমীহ না করে, সম্মান না দেখায়, আপনি বিপন্ন বোধ করেন এবং আত্মরক্ষার জন্যেই চিৎকার করেন, রাগ দেখান। সম্ভবত ছোটবেলায় হয় আপনি খুব আদুরে ছিলেন, আপনাকে কারও সঙ্গে অ্যাডজাস্ট করতে হয়নি, যা চেয়েছেন তাই পেয়েছেন। অথবা ছোট থেকে আপনি অবহেলার মধ্যে দিয়ে বড় হয়েছেন। কারণটা যাই হোক আপনার মধ্যে নিরাপত্তাহীনতা বেশি বলেই আপনি পান থেকে চুন খসলেই অস্থির হয়ে ওঠেন, রেগে যান। যুক্তি দিয়ে নিজের মত প্রকাশ করতে পারেন না বলে হতাশায় ভোগেন। এর ফলে পারস্পরিক সম্পর্কের জায়গাটা ধাক্কা খায়। আপনার স্বভাবের জন্য আপনাকে হয়তো অনেকেই অপছন্দ করেন, আপনাকে এড়িয়ে চলেন। আপনিও নানারকম শারীরিক ও মানসিক উপসর্গে ভোগেন, যেগুলিকে টেনশনের উপসর্গও বলা যায়। মনস্তাত্ত্বিকদের মতে, রাগের সঙ্গে মোকাবিলা করা যায় তিনভাবে: প্রথমত রাগটাকে প্রকাশ করে, দ্বিতীয়ত মনের মধ্যে চেপে রেখে এবং শেষমেশ রাগের কথা বেমালুম ভুলে গিয়ে। তবে রাগ প্রকাশের সেরা উপায় হল চিৎকার না করে, অন্যকে আঘাত না দিয়ে যুক্তির সাহায্যে নিজের মত প্রকাশ করা। প্রতিপক্ষকে আঘাত না করলে,



রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যে পরিস্থিতিতে রাগের জন্ম হয়েছে, সেখান থেকে নিজেকে সরিয়ে নিন।

সেও আর পাল্টা যুদ্ধের মনোভাব দেখায় না। দৃঢ়তার সঙ্গে নিজের মনোভাব প্রকাশ করতে পারাই বড় গুণ এবং চেষ্টা করলে তা আয়ত্ত করা যায়। আপনার যদি সেই ক্ষমতা না থাকে, তবে কোনও ঘটনায় প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে সেটা নিজে খানিকক্ষণ ভাবুন, যুক্তিগুলোকে সাজান, প্রয়োজনে লিখে নিন এবং পরে কোনও সময় মতামত দিন। ধরা যাক বাড়ির কাজের লোক আপনার কথা শুনছে না, সেক্ষেত্রে তার উপর চোটপাট না করে, সেই মুহূর্তে তার কাছ থেকে সরে যান। পরে তাকে ডেকে ঠাণ্ডা মাথায় তার আচরণ কেন আপনার পছন্দ নয় সেটা বোঝান এবং আপনার কথা না শোনার কী পরিণতি হতে পারে সেটা জানান। যদি এমন হয়, তাকে না হলে আপনার চলবে না, তবে ছোটখাটো বিচ্যুতিগুলো উপেক্ষা করুন। 'রাগ' নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যে যে পরিস্থিতিতে রাগের জন্ম হয়েছে, সেখান থেকে নিজেকে সরিয়ে নিন। ঘরের মধ্যে ছেলেমেয়ে বা স্বামীর সঙ্গে কথা কাটাকাটি হলে অন্য ঘরে চলে যাওয়া রাগ কমাতে সাহায্য করে। রাগ প্রকাশের জন্যে এমন কিছু বেছে নিন যা নষ্ট হলে ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে না। প্লাস্টিকের বোতল জমিয়ে রাখতে পারেন, রাগের সময় সদ্ব্যবহারের জন্যে। যখন খুব রাগ হবে প্লাস্টিকের বোতল দুমড়ে মুচড়ে নিজের রাগটা বার করে দিন। টেনশনের মতো রাগ কমাতেও শারীরিক পরিশ্রমের কোনও বিকল্প নেই। যাঁরা নিয়মিত এক্সারসাইজ় করেন, নিজেকে নানা কাজে ব্যস্ত রাখেন, রাগ সামলানো তাঁদের পক্ষে অনেক সহজ। রাগের উৎস থেকে মনটাকে সরিয়ে আনতে পারলে অনেক সময় প্রতিপক্ষের জায়গায় নিজেকে বসানো যায় এবং প্রতিপক্ষের আচরণের যৌক্তিকতা বোঝা যায়। রাগ কমতে এটা সাহায্য করে। অ্যাঙ্গার ম্যানেজমেন্টের কোর্সে আপনাকে রিল্যাক্সেশনের অনেক পদ্ধতি শেখানো হয়। শ্বাস নিয়ন্ত্রণ-ধ্যান মনকে বিক্ষিপ্ত নেগেটিভ চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে উৎকণ্ঠানাশক ওষুধও খেতে পারেন যাতে আপনার উদ্বেগ, অবসাদ কমে।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২



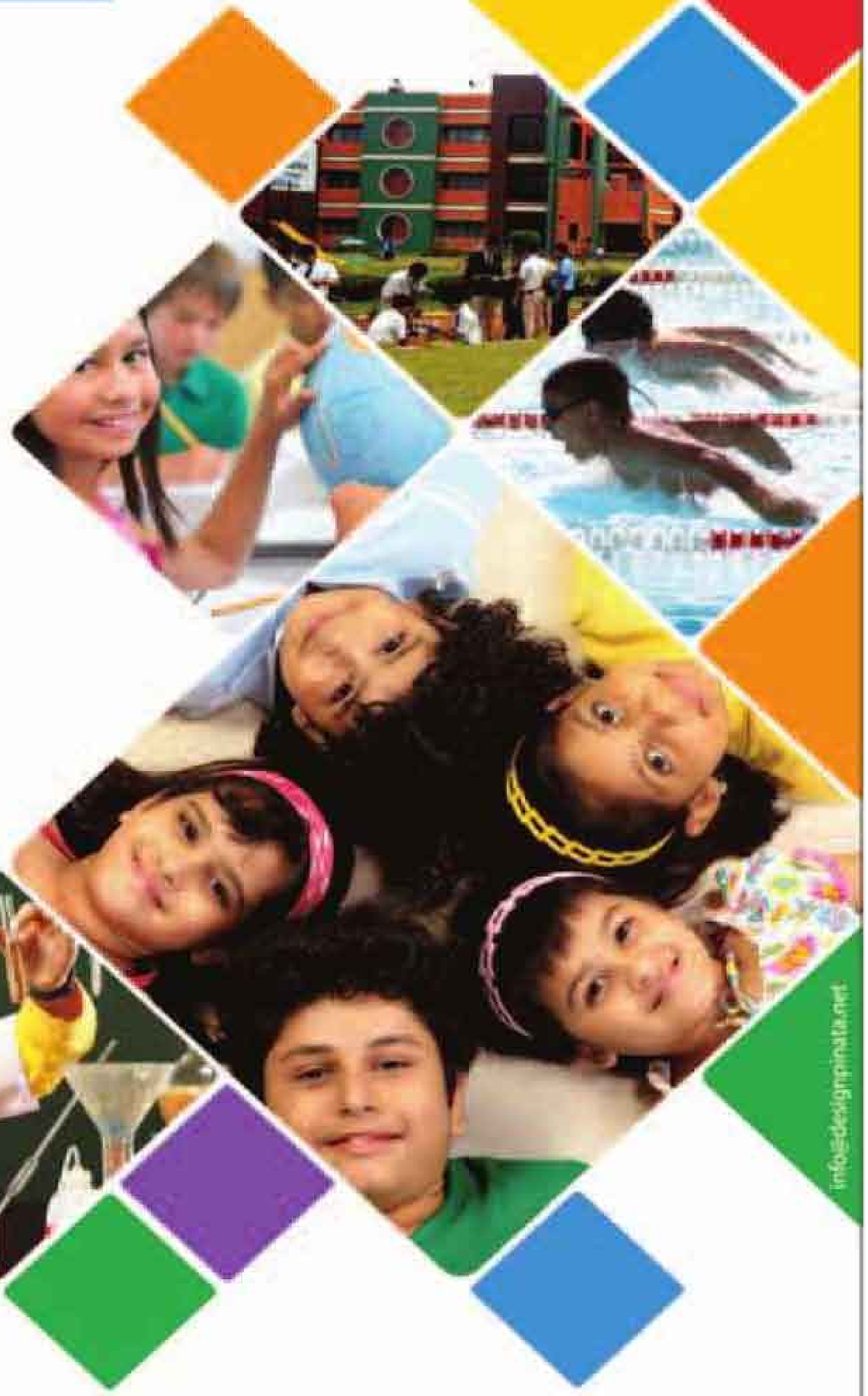
সানন্দা আপনার ছেলেমেয়ে

টিনএজ পেরেন্টিং

বয়ঃসন্ধির দোরগোড়ায় ছেলেমেয়েদের সঙ্গে কেমন হবে আপনার পেরেন্টিং অ্যাপ্রোচ? খুব বেশি বকাঝকা করা ঠিক নাকি সব আবদার মেনে নেওয়াই ভাল? আপনাদের জন্য বিশেষ গাইডলাইন।

কয়েকদিন আগেই যে মেয়ে আপনার সব কথা একবাক্যে শুনত, এখন কিছু বলতে গেলেই তার মেজাজ সপ্তমে। কথার উত্তরে কথা, আর তর্কের পরে তর্ক চলতে থাকে। ছেলেমেয়েদের মধ্যে হঠাৎ এই পরিবর্তন দেখে আমরা মা-বাবারা প্রায়শই একটু ঘাবড়ে যাই। খুব বেশি কথা বলতে গেলে ছেলেমেয়ের মেজাজ বিগড়ে যায়, আবার কিছু না বলেও থাকা যায় না। কিন্তু ভেবে দেখেছেন কি এই ধরনের সমস্যা কোন বয়সে বেশি দেখা যায়? বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েদের মধ্যে এই ধরনের আকস্মিক পরিবর্তন চোখে পড়ে। প্রি টিন পিরিয়ড থেকে টিনএজ পিরিয়ডের এই সময়ে শারীরিক ও মানসিকভাবে ছেলেমেয়েদের মধ্যে অনেক কিছুই বদলে যায়। তারই প্রভাব পড়ে ওদের আচরণেও। আসলে এই সময়ে স্বচ্ছ চিন্তাধারা ও ডিসিশন নেওয়ার ক্ষমতা তৈরি হতে শুরু করে। তাই একধরনের কনফিউজ়ড স্টেট অফ মাইন্ড ওদের মধ্যে কাজ করে। তাই ওদের আচরণে আপনি রিঅ্যাক্ট না করে কীভাবে পরিস্থিতি সামলানো সম্ভব হয়, সেদিকে নজর দিন। প্রথমেই এই হঠাৎ বদলে যাওয়া পরিস্থিতিটাকে মেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন। ভাবুন এই সিচ্যুয়েশনে আপনিই ওকে গাইড করতে পারবেন। মেনে নেওয়া মানে কিন্তু ছেলেমেয়ের সব খারাপ ব্যবহার চোখ বুজে দেখা নয়। ছেলেমেয়েদের জন্য ক্লিয়ার কাট বাউন্ডারি সেট করে দিন। কোনটা আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য, কোনটা নয় সেই ধারণাটা ওদের সামনে পরিষ্কার করে দিন। এতে ওরাও সহজে আপনার সঙ্গে কমিউনিকেট করতে পারবে। ওপন কমিউনিকেশন বা খোলামেলা কথাবার্তা বলার মতো কমফর্ট জ়োনটা কিন্তু রাখতে হবে। খেয়াল রাখবেন যেন আপনারা কেউই যেন একে অপরকে অসম্মান না করেন। ধরুন আপনার সঙ্গে ছেলের রাগারাগি হল, আপনিও গিয়ে যাতে সরি বলতে পারেন, কিংবা ছেলেও এসে বলতে পারে, 'মা তুমি, এভাবে কথা বললে আমার খারাপ লেগেছে।' এই খোলামেলা জায়গাটা তৈরি করতে হবে। ধরুন মেয়ে কম্পিউটারে নেট সার্ফ করছে। মাঝেমধ্যে আপনিও সঙ্গে বসুন। ওর সঙ্গে জেনে নিন নতুন কোন ওয়েবসাইটের কি ফিচার। আপনার জানার ইচ্ছে আর ওর বলার ইচ্ছে একটা মিউচুয়াল রেসপেক্টের জায়গা তৈরি করবে। নিজের ব্যক্তিগত জীবনে আমরা অজস্র ভুল করি। আর ভুলগুলো করি বলেই জীবন সম্বন্ধে অনেক শিক্ষাই আমরা হাতে-কলমে পেয়ে যাই। আপনার সন্তানকেও নিজের ভুল থেকে শিখতে দিন। টিন এজে পা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বন্ধুবান্ধব, কেরিয়ার, পড়াশোনা সম্বন্ধে ওদের নিজস্ব মতামত হবে। সব সময় যে সিদ্ধান্ত নিখুঁত হবে, তার কোনও মানে নেই। আপনার আশঙ্কা থাকলে, অবশ্যই সতর্ক করুন। যুক্তি দিয়ে, উদাহরণ দিয়ে বোঝান। তাও যদি একমত না হতে পারেন, তা হলে নিজের সিদ্ধান্ত নিতে দিন। জোর করে আটকে রাখলে









বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার মেয়ের বয়স ১৩ বছর। স্কুল থেকে বাড়ি ফিরলেই সারাক্ষণ মোবাইল নিয়ে ব্যস্ত থাকে। আমার ভয় হয় মোবাইল থেকে নেট সার্ফ করে যদি অন্য কিছু দেখে। ওর অনেক বন্ধুর পার্সোনাল মোবাইল রয়েছে। ওকে কি কিনে দেব একটা মোবাইল? কী করব বুঝতে পারছি না।

অর্পিতা রায়, গড়ফা

উ ও আপনার মোবাইল যতটুকু ব্যবহার করছে, ততটুকুই সুযোগ দিন। যদি দেখেন সেটার অপব্যবহার হচ্ছে, তাহলে অবশ্যই বকবেন। পার্সোনাল মোবাইল দিলে আরও সিক্রেটিভ হয়ে যেতে পারে। এই বয়সে জানার ইচ্ছে বেশি থাকবে। অপব্যবহার না করলে চিন্তা করবেন না।

পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট
যোগাযোগ: ৯৬৮১৯৭০২২২

আপনিই শেষে দোষী হবেন। নিজের ভুল থেকে শিক্ষা নিতে শিখলে তবেই ওরা প্রকৃত মানুষ হয়ে উঠবে। এমন কিছুরই অপশন দিন, যেটার একটা ভাল দিকও রয়েছে। স্কুলে যাবে কি যাবে না, সেটা যেমন আপনি কখনও নিশ্চয় জিজ্ঞেস করবেন না। বরং ওকে বলুন এই সপ্তাহে কী কী হেলদি মিল প্ল্যান করা যায়, সেটা ভাবতে। দেখবেন ওতে উৎসাহও পাবে, আপনারও সুবিধে হবে। অনেক সময় বাচ্চারা চটজলদি কিছু ডিসিশন নেয়। সেই ডিসিশনের ভবিষ্যতে কী ফল হতে পারে, সেটা বোঝার মতো ম্যাচিওরিটি ওদের থাকে না। তখন আপনার গাইডেন্স জরুরি। ধরুন প্রজেক্ট ওয়র্কে ও একটা ডায়াগ্রাম করতে চাইছে না। না হলে কীরকম লাগবে প্রজেক্টটা সেটা আপনি ওকে বুঝিয়ে বলতে পারেন। আসলে নিজেরা কতটা পারব, তার থেকেও বেশি জরুরি আমরা জীবনে কোন সময়ে কী চয়েস করি, সেটা। তাই ঠিক সময়ে ঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার বোধ ছোট থেকেই ওর মধ্যে গড়ে তুলুন। নিজেদের সিদ্ধান্তের দায়িত্বও ওরা তখন নিজেরা নেবে।

মডেল: প্রিয়াঙ্কা, অভিশ্রুতি
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
শাড়ি: প্রিয়গোপাল বিষয়ী
ফোন: ২৪৬৪ ৩২৮৯
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: পার্ক প্লাজা
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: অমিত দাস

মানে কী

সেভ-কেশন

প্রায় সবাই বিয়ের পর কমবেশি এদিক ওদিক টুকটাক ছুটি কাটাতে যান। আর বলাই বাহুল্য, দম্পতিদের জন্য রোম্যান্সটাকে আরও একটু চাগাড় দিতে এর থেকে ভাল সুযোগ আর কীই বা হতে পারে! আরও কাছাকাছি, আরও কয়েকটা দিন উপভোগ করতে কে না চাইবে! কিন্তু ধরুন, যাঁদের বৈবাহিক সম্পর্ক রীতিমতো টলমল করছে, তাঁরা একে অপরের সঙ্গে ছুটি কাটানোর আইডিয়ায় রীতিমতো আঁতকে উঠবেন। আর



সেভ-কেশন হল বিয়ে বাঁচিয়ে রাখার একেবারে শেষ প্রচেষ্টা। যদি দু'দিনের ছুটিতে ঘুরে বেড়িয়ে, একে অপরের কাছাকাছি এসে মনটা ভাল হয়ে যায়, সেই আগের রোম্যান্স আবার ফিরে আসে... এইসব ভেবেচিন্তেই সেভ-কেশনের কনসেপ্ট। তবে যদি কেউ নামটি পড়ে সেভিংসের কথা ভাবেন, তাহলে খুশি হওয়ার কোনও কারণ নেই। তবে ডিভোর্স ও তার পরের যাবতীয় ইমোশনাল অত্যাচারের তুলনায় যে এই ধরনের ট্রিপ বেশ ফলপ্রদ, তা মেনে নিচ্ছেন অনেকেই। বিদেশে তো রীতিমতো জনপ্রিয় এই কনসেপ্ট। আর এর ফলে লাভবান হচ্ছে ট্র্যাভেল সংস্থাগুলি।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

প্রেমিকা প্রতারণা করছে



কলেজের এক বান্ধবীর সঙ্গে ঘর ভাড়া নিয়ে থাকার সময় আমাদের দু'জনের মধ্যে প্রেমের সম্পর্ক গড়ে ওঠে। আমাদের মধ্যে শারীরিক সম্পর্কও হয়। কিন্তু এখন ও একটি ছেলের প্রেমে পড়েছে। আমায় বলছে ওকে ভুলে যেতে। কিছুতেই ব্যাপারটা মেনে নিতে পারছি না। এই ছেলেটি আমার পূর্ব পরিচিত। আমি জানি ওর চরিত্র ভাল নয়। কিন্তু বান্ধবীকে কিছুতেই বোঝাতে পারছি না। ওকে ছাড়া বাঁচতে পারব না

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কসবা

বান্ধবীকে জোর করবেন না। এতে সম্পর্কটা আরও খারাপ হয়ে যাবে। আপনাকে ভালবাসলে আপনার বান্ধবী স্বেচ্ছায় সম্পর্ক রাখতেন। জীবনে সব সম্পর্কের রংই বদলায়। হতাশায় ভুগবেন না। এখনই মন থেকে অন্য কাউকে মেনে নিতে না পারলে অপেক্ষা করুন। একটা সম্পর্ক ভেঙেছে বলেই আর একটা সম্পর্ক শুরু করতেই হবে তা নয়। নিজের সঙ্গে সময় কাটান। কাজে মন দিন। কিছু সময় পর নতুন করে ভাবতে পারবেন।

আমি গৃহবধূ। স্বামীর সঙ্গে বয়সের ফারাক অনেক। স্বামীর দূর সম্পর্কের এক আত্মীয়র সঙ্গে আমার সম্পর্ক আছে। সে আমায় খুব ভালবাসে। আর্থিকভাবেও সাহায্য করে। কিন্তু কিছুদিন ধরে ও আমার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে চাইছে। ওর মতে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন না করলে বন্ধন দৃঢ় হয় না। আমি মানসিকভাবে প্রস্তুত নই। স্বামীর সঙ্গে আমার সম্পর্ক ভাল নয়। তাই এই সম্পর্কটা হারাতে চাই না। কী করব।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

প্রেমিকের সঙ্গে বিষয়টা নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার দায়িত্ব নিতে রাজি কি না সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। যদি সেরকম বোঝেন, তা হলে স্বামীকে সব জানিয়ে বৈবাহিক সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। আর সেরকম না হলে প্রেমিককে বোঝান যে কিছুদিন সময় প্রয়োজন। ভাল করে ভেবে দেখুন আপনি নিজে কী চান। আপনাকে সত্যি ভালবাসলে আপনার প্রেমিক সমস্যাটা বুঝবেন।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।

স্ট্রেস ও হার্টের অসুখ



জাঙ্কফুড, অফিসে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাজ, স্ট্রেস, টেনশন— চতুর্মুখী চাপে নাজেহাল আপনার হৃদয়। উচ্চ রক্তচাপ থেকে হার্ট অ্যাটাক— সবকিছুর জন্যই কোনও না কোনওভাবে দায়ী হতে পারে স্ট্রেস! বিশদে জানাচ্ছেন ডা. দেবদত্ত ভট্টাচার্য।

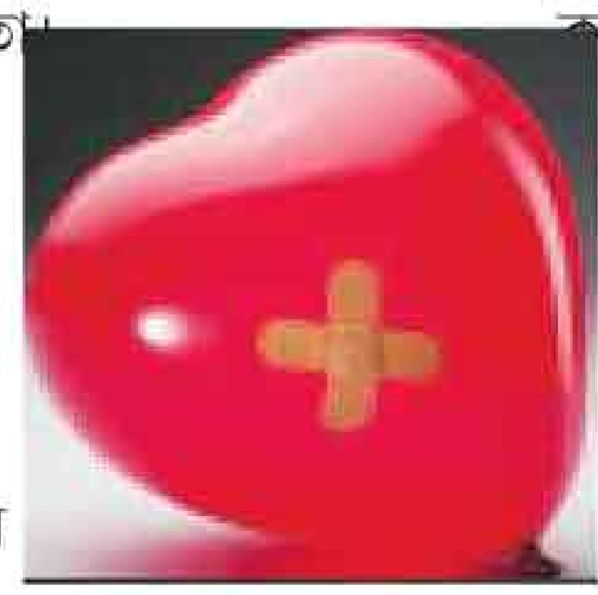
বছরে ৩৬৫ দিন অফিসে, বাড়িতে, ব্যক্তিগত জীবনে হাজারো স্ট্রেসের মোকাবিলা করে নিজেকে সুস্থ রাখা সত্যিই চ্যালেঞ্জ! আর স্ট্রেসের অত্যাচারের হাত থেকে রেহাই পায় না আপনার হৃদয়ও। স্ট্রেস ও হার্টের সমস্যার মধ্যে সরাসরি যোগাযোগ না থাকলেও, স্ট্রেসজনিত নানা কারণ যে দিনের পর দিন আপনার হার্টের ক্ষতি করে, তা কিন্তু মোটেও অস্বীকার করা যায় না! খুব কম বয়স থেকে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে রাখলে সমস্যার সমাধান অনেকটাই সম্ভব।

সমস্যা ও সমাধান



অ্যাংজ়াইটি লেভেল বেশি হলে অনেকেই বুক ধড়ফড়ানিতে ভোগেন। তবে তার মানেই যে তিনি হার্টের অসুখে ভুগছেন, তা নয়, যদিও স্ট্রেসজনিত হার্টের সমস্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হল এটি। এই লক্ষণ থাকলে কার্ডিয়াক রিদম ডিসঅর্ডার হতে পারে। তবে অত্যধিক স্ট্রেসের ফলে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা খুব কমন। রক্তচাপ ওঠানামা করলে বা উচ্চ রক্তচাপে হার্টের অসুখের লক্ষণ বেশি করে দেখা যায়। অনেকেই এমন পেশার সঙ্গে যুক্ত যেখানে সপ্তাহের সাতদিন, দিনের মধ্যে সত্তরভাগ সময়ই ফোনে ব্যস্ত থাকতে হয়, প্রচুর ট্র্যাভেল করতে হয়।

অনেকেই লাগাতার নাইট শিফটে কাজ করেন বলে তাঁদের ঘুমনোর প্যাটার্নটাও বদলে গিয়েছে। অনেক মহিলাই নাইট শিফটে অফিসে কাজ করেন আর দিনের বেলা সংসার সামলান। বেড়ে গিয়েছে ইমোশনাল ইটিংয়ের প্রবণতা। করোনারি আর্টারি ডিজিজ় তো আর একদিনে হয় না! তবে উচ্চ রক্তচাপ, ওবিসিটি, অ্যাংজ়াইটি থাকলে করোনারি আর্টারি ডিজিজ়ের সম্ভাবনা অনেক বেশি। অনেকে স্ট্রেস কমানোর জন্য ধূমপান করেন! এতে হার্টের অসুখের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। অনেকে আবার বুঝতেই পারেন না যে তাঁরা অ্যাকিউট স্ট্রেসের শিকার। এখন তো টিনএজারদের মধ্যেও উচ্চ রক্তচাপ হচ্ছে। এক একজনের ডিস্ট্রেস করার ধরন এক একরকমের। কেউ গান শুনলে আবার কেউ ভালো সিনেমা দেখলে ফুরফুরে বোধ করেন। হবি ডেভেলপ করা খুব ভালো। মাঝেমধ্যে মোবাইল ফোন বন্ধ রেখে দিন। ওষুধের থেকেও ব্যবহারিক সমাধান কিন্তু অনেক বেশি কার্যকর। যোগাসন, মেডিটেশন বা খেলাধুলো স্ট্রেসের মাত্রা কমায়। যাঁদের কিছুতেই কিছু হচ্ছে না, তাঁদের অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্ট ওষুধ খেতে বলা হতে পারে। ক্রনিক অ্যাংজ়াইটিতে যাঁরা ভোগেন, তাঁদের কার্ডিওভাস্কুলার সিস্টেমে দীর্ঘকালীন প্রভাব পড়ে। যাঁদের হার্টের অসুখ আছে, হঠাৎ করে কোনও আঘাত বা দুঃখ (ইমোশনাল স্ট্রেস) পেলে তাঁদের ক্ষতি হতে পারে। তবে উত্তেজিত হলেই যে হার্ট অ্যাটাক হবে তা নয়, কিন্তু কিছু কিছু ক্ষেত্রে সে সম্ভাবনা থাকে। বুকে ব্যথা, অস্বস্তিবোধ হওয়া, মাথা ঝিমঝিম করা ইত্যাদি হার্টের সমস্যার লক্ষণ।



স্ট্রেস ও হার্টের সমস্যার মধ্যে সরাসরি যোগাযোগ না থাকলেও একে অপরের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। স্ট্রেসের ফলে রক্তচাপ বাড়ে, ব্লাড শুগারের মাত্রা বাড়ে। আর এ সবকিছুই ক্ষতি করে আপনার হৃদয়ের।

যোগাযোগ:
dev.heartline@gmail.com

মডেল: দেবদীপা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস
কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: দ্য সনেট
ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস



মহিলাদের হার্টের সমস্যা

পুরুষদের মতো মহিলারাও কিন্তু সমানভাবে করোনারি আর্টারি ডিজিজ়ের শিকার হন। স্ট্রেসের মাত্রা কিন্তু একজন মহিলার সবসময়ই বেশি। ওঁদের উচিত নিয়মিত রক্তচাপ মাপা আর নিয়মিত থাইরয়েড ফাংশন চেক-আপ করানো। মেনোপজ়ের পর ইস্ট্রোজেনের বর্ম চলে যায়, তখন তাঁদের হার্টের অসুখের সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। যাঁদের খুব কম বয়সে রক্তচাপ বা ডায়াবিটিস ধরা পড়েছে, তাঁদের ক্ষেত্রে সম্ভাবনা স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি। মহিলাদের মধ্যে আজকাল ধূমপানের প্রবণতাও দিনদিন বাড়ছে।

সানন্দা গাইনিকলজি

হোয়াইট ডিসচার্জ



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in



আমার বয়স ৩০। তিনবছর হল আমার বিয়ে হয়েছে। মাঝেমাঝেই হোয়াইট ডিসচার্জের সমস্যায় ভুগি। এর কারণ কী?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা

হোয়াইট ডিসচার্জ অনেক কারণে হতে পারে। এর মধ্যে ভ্যাজাইনাল ও সারভাইকাল ইনফেকশন সবচেয়ে কমন কারণ। বিবাহিত মহিলাদের ক্যান্ডিডিয়াসিস বলে এক ধরনের ছত্রাক ইনফেকশন হয়। জরায়ুর মুখে কোনও রোগের পূর্বসংকেত হতে পারে অ্যাবনর্মাল ডিসচার্জ। সেক্ষেত্রে ইন্টারনাল চেক-আপ করিয়ে নেওয়া ভালো। সারভিক্সে আলসারের কারণেও ডিসচার্জ হতে পারে। চিকিৎসা কারণ নির্ভর। ফাংগাল ইনফেকশন হলে অ্যান্টি ফাংগাল ট্রিটমেন্ট করতে হয়।

আমার বয়স ৫০। পাঁচ বছর হল মেনোপজ় হয়ে গিয়েছে। কিন্তু ছ'মাস ধরে অনিয়মিত ব্লিডিং হচ্ছে। তবে ব্লিডিং খুব অল্প পরিমাণে হয়। এটা কী ক্যানসারের লক্ষণ?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দমদম

পোস্ট মেনোপজ়াল ব্লিডিং সবসময়ই চিন্তার বিষয়। অন্তত দশ শতাংশ ক্ষেত্রে এর থেকে ক্যানসারের সম্ভাবনা থাকে। এরকম সমস্যার ক্ষেত্রে অসুখ ফেলে রাখবেন না। অবিলম্বে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। তিনি আপনাকে সারভাইকাল স্মিয়ার করানোর পরামর্শ দেবেন। এরসঙ্গে আলট্রাসাউন্ডও করিয়ে নিন। প্রয়োজনে হিস্টেরেস্কোপি, এন্ডোমেট্রিয়াল স্যাম্পলিং করিয়ে নিতে হতে পারে।



ত্বকে অ্যালার্জি হলে

সিজ়ন চেঞ্জের সময়ে নানা কারণে ত্বকে অ্যালার্জির সমস্যা দেখা যায়। প্রতিরোধ ও চিকিৎসা নিয়ে জানাচ্ছেন পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা. সৌগত আচার্য।

সিজ়ন চেঞ্জের সমস্যায় বাচ্চাদের ত্বকে নানা ধরনের সমস্যা দেখা যায়। বিশেষ করে ঠান্ডা থেকে গরম পড়ার সময়ে ত্বকে অ্যালার্জি, ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এর পাশাপাশি এই সময়ে দোলে রং খেলা হলে, তার থেকেও ত্বকে নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে। তাই সিজ়নের এই সময়ে কীভাবে বাচ্চাদের ত্বক ভাল রাখবেন জেনে নিন।

কী কী কারণে সমস্যা হতে পারে

গরমের সময়ে অতিরিক্ত ঘাম থেকে ত্বকে নানা ধরনের র‍্যাশ, ঘামাচি হতে পারে। এর সঙ্গে চুলকানোর সমস্যা থাকলে তা ফাংগাল ইনফেকশন হতে পারে।

পরিচ্ছন্নতার অভাব ত্বকের সমস্যা হওয়ার আরও একটি কারণ। বিশেষ করে শরীরের বিভিন্ন ভাঁজের অংশ ঠিকমতো পরিষ্কার না হলে সেখান থেকেও সমস্যা হতে পারে।

দোলে রং খেললে তার থেকেও বাচ্চাদের ত্বকে অ্যালার্জি হতে পারে। বিশেষ করে গাঢ় ও তীব্র গন্ধযুক্ত রং ব্যবহার করলে তার থেকে বাচ্চাদের ত্বকে নানা ধরনের অ্যালার্জি হতে পারে।

অ্যালার্জির সমস্যার সঙ্গে ইনফেকশন হলে ত্বক ফুলেও যেতে পারে। এর থেকে ঘা-ও হতে পারে।

প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

যদি জানেন বাচ্চার অ্যালার্জির সমস্যা রয়েছে, তাহলে এই সময়ে শুরু থেকেই সতর্ক থাকতে পারলে ভাল হয়। ঘামাচি ও হিট র‍্যাশের সমস্যায় বাচ্চাকে প্রতিদিন স্নান করানো দরকার। বিকেলে খেলাধুলো করার পরে বা স্কুল থেকে ফেরার পরে ভাল করে বাচ্চার হাত-পা মুছে দিন। খেয়াল রাখতে হবে যেন ঘাম জমে না থাকে। পার্সোনাল হাইজিন মেনটেন করাও খুব জরুরি। ঘামাচি বা হিট র‍্যাশ কমানোর জন্য প্রিকলি হিট পাউডার বেশি ব্যবহার না করাই ভাল। এগুলো বেশি ব্যবহার করলে ক্ষতি হতে পারে। এতে আরও বেশি ইনফেকশন ছড়িয়ে পড়তে পারে।



রং খেলার পরে বাচ্চাদের ত্বকে অনেকসময়ে অ্যালার্জি দেখা যায়। সেক্ষেত্রে শুধু জল দিয়ে ভাল করে হাত-পা ধুয়ে দেওয়া দরকার। অ্যান্টিসেপটিক লোশন দিয়ে ধুতে হবে, এরকম কোনও মানে নেই। সঙ্গে সঙ্গে কোনও ওষুধ খাওয়ানোর দরকার নেই। অনেকসময় নিজের থেকেই কমে যায়। তাই কয়েকদিন অবজ়ার্ভ করে দেখতে পারেন। তারপরেও না কমলে অ্যান্টিঅ্যালার্জিক ওষুধ খেতে হতে পারে।



এতেই ত্বকে অ্যালার্জির সমস্যা কমে যেতে পারে। তবে অ্যালার্জির সঙ্গে যদি আবার ইনফেকশন দেখা যায়, তাহলে অয়েন্টমেন্ট বা লোশন লাগাতে হতে পারে। ত্বকে অ্যালার্জি হলে হালকা সুতির জামাই আরামদায়ক। খুব বেশি আঁটোসাঁটো পোশাক পরাবেন না। এতে ঘাম জমে যেতে পারে। সেরকম ইনফেকশন না হলে গরম জলে জামাকাপড় কাচার দরকার নেই। পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা খুব জরুরি। নখ ছোট করে কেটে দিন, হাত ও পা হ্যান্ড লোশন দিয়ে ধুয়ে দিন। বাচ্চাদের মেটালের তৈরি কোনও লকেট না পরানোই ভাল। মেটাল থেকে শুষ্ক ত্বকে ইরিটেশন হতে পারে। মেটালের লকেট যে সুতোয় পরানো থাকে, সেখানে ফাংগাস বা ব্যাকটেরিয়া বাসা বাঁধতে পারে।

খাওয়াদাওয়া

ত্বক ভাল রাখার জন্যে দরকার ব্যালেন্সড ডায়েট। মানে এমন ডায়েট যেখানে উপযুক্ত পরিমাণে প্রোটিন, ওমেগা থ্রি এবং ওমেগা ৬ সমৃদ্ধ ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট রয়েছে। সবুজ শাকসবজি অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভাল কাজ করে। সিজ়নাল ফ্রুটস খাওয়া সবসময়ই ভাল। ফল থেকেও যথেষ্ট পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পাওয়া যায়। জল, ফলের রস যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া দরকার।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৬৮৫৬৭
মডেল: স্মিতা, তোষানি

মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৮৫
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: অমিত দাস

গরমের সময় ঘাম জমে বাচ্চার ত্বকে নানা ধরনের ফাংগাল ইনফেকশন হতে পারে।

চো খ



আমার মেয়ের বয়স সাত বছর বয়স। ব্যাঁকাভাবে দেখে। ডাক্তার বলেছেন যে সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ারের জন্যে এরকম হয়েছে। কী করব?

শ্রেয়সী কর মজুমদার, বেহালা

সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ার কারেক্ট না করলে অ্যাঙ্গুলার ভিশনের সমস্যা হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখার ক্ষমতা সারা জীবনের জন্যে কমে যেতে পারে। তাই অবিলম্বে পাওয়ার কারেকশন করা জরুরি।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সব্যসাচী ঘোষ
৯৮৩১০৩৪৩৭৮

আমার বয়স ২৬ বছর। দৃষ্টিশক্তি কমজোর হয়ে গেছে। সবকিছু ঝাপসা দেখায়। বিশেষ করে ডান চোখে দেখতে সমস্যা হচ্ছে। ডাক্তার বলেছেন, অপটিক নার্ভ দুর্বল হয়ে গেছে। কী করব?

সৌমিত্র ঘোষ, মহেশতলা

আমার মনে হয় অপটিক নার্ভের ইনফ্লামেশনের জন্য এই বয়সে আপনার দৃষ্টিশক্তি কমে গেছে। চোখের পরীক্ষা করা জরুরি। কোনও নিওরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া ভাল। অনেক সময় নিউরোলজিকাল সমস্যার জন্যেও দৃষ্টিশক্তি কমে যেতে পারে।

দাঁ ত

আঘাতে উপড়ে যাওয়া দাঁত কি আবার বসানো যেতে পারে?

দীপক সান্যাল, শিলিগুড়ি

পুরো দাঁত যদি পড়ে গিয়ে থাকে এবং ইনট্যাক্ট থাকে, তা হলে সেটা আবার বসানো যেতে পারে। তবে তা হালকা নুন জলে রাখতে হবে এবং তিন ঘণ্টার ভিতর ইমপ্ল্যান্ট করতে হবে। সব সময় যে এরকম ইমপ্ল্যান্ট সফল হয় তা নয়, কিন্তু সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেশ ভালই।



এক বছর আগে দুর্ঘটনায় আমার চোয়াল ভেঙে গিয়েছিল। তার বেঁধে ঠিক করাও হয়েছিল। কিন্তু এক দিকের দাঁত এখনও মেলেনি। কি করব?

তনয়া ভৌমিক, মালদহ

মনে হয় আপনার দাঁতের সেটিং ঠিক মতো করা হয়নি। আবার রিফ্র্যাকচার করে ওয়্যারিং করা যেতেই পারে, তবে এই অপারেশন বেশ জটিল এবং অন্যান্য সমস্যা হতে পারে। আপনার যদি আর কোনও সমস্যা না থেকে থাকে, তা হলে ক্যাপিং করে দাঁত মেলানো যেতে পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়
৯৮৩০৩১৩৪৮২





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুব্রত মালাকার
৯৮৩১০২৩৮৭৯

ত্ব ক

আমার বয়স ২৪ বছর। কিছু দিন ধরে আমার মাথার কয়েক জায়গায় টাক পড়ছে। কেউ কেউ বলছেন, এটা ফাঙ্গাল ইনফেকশনের জন্যে হচ্ছে। অসুখটা আসলে কী? এর কি কোনও চিকিৎসা আছে?

দীপক ভট্টাচার্য, ই-মেল মারফত

আমার মনে হয় না আপনার ফাংগাল ইনফেকশন হয়েছে। এই অসুখকে বলা হয় অ্যালোপেশিয়া এরিওটা। যথাযথ চিকিৎসা করলে এই সমস্যা সেরে যায়। আপনি কোনও চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।



আমার বয়স ৩০। আমার কপালে সাদা দাগ আছে। ছোটবেলায় কিন্তু ছিল না। একটু বড় হওয়ার পর এই দাগ হয়। যত দিন যাচ্ছে তত প্রকট হয়ে উঠছে। দাগটা অবশ্য মুখের এক জায়গাতেই আছে, আর কোথাও ছড়ায়নি। কী হয়েছে বুঝতে পারছি না।

মহুয়া রায়, গড়িয়া

ঠিক কোন বয়স থেকে দাগটা হয়েছে, জানা জরুরি। না হলে ঠিক কী হয়েছে, বলাটা একটু মুশকিল। তাও আমার মনে হয়, সম্ভবত আপনার জরুল হয়েছে। জরুল লাল, কালো বা সাদা রঙের হতে পারে। আপনি তাও একবার চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ দেখিয়ে জেনে নিন। সেই মতো সঠিক চিকিৎসা করাতে হবে।



অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ৪২ বছর। মাথাব্যথার সমস্যায় ভুগছি। মাথা যখন তখন ঘুরছেও। এর ফলে কাজে মন দিতে পারছি না। সব সময় খালি ঘুম পায়।



মাথাব্যথা কমাতে পেনকিলার খেয়েছি। কিন্তু সাময়িক আরাম হলেও সমস্যা রয়েই গেছে। আমার কী হয়েছে বুঝতে পারছি না। কোন ধরনের চিকিৎসা লাগবে?

গৌতম বিশ্বাস, মুদিয়ালি

আপনার মাথাব্যথা কতদিন ধরে হচ্ছে সেটা জানাননি। উপসর্গ শুনে মনে হচ্ছে, সম্ভবত আপনি মানসিক অবসাদে ভুগছেন, যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় মেজর ডিপ্রেসন বলা হয়। তবে এই সমস্যা অন্য বিপজ্জনক কারণ যেমন ব্রেন টিউমারেও হতে পারে। তাই অবিলম্বে একটা সিটি স্ক্যান করিয়ে নিন। রিপোর্টের উপর নির্ভর করবে আপনার ঠিক কী হয়েছে এবং সেই মতো পরবর্তী পদক্ষেপ স্থির করা যাবে। আপনি এখনই কোনও বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখিয়ে পরামর্শ নিন।

আমার মেয়ের ২০ বছর বয়স। মস্তিষ্কের ফ্রন্টাল লোবের ডানদিকে আর্টেরিওভেনাস ম্যালফরমেশন (এভিএম) আছে। ঘন ঘন মাথা ধরে। কোন ধরনের চিকিৎসা করানো জরুরি এবং কোথায় করালে ভাল হবে?

সীতাংশু ভট্টাচার্য, ই-মেল মারফত

আর্টেরিওভেনাস ম্যালফরমেশন বা এভিএম-এর চিকিৎসা তিন ধরনের হয়—অস্ত্রোপচার, এম্বোলাইজ়েশন বা রেডিয়েশন। এর মধ্যে অস্ত্রোপচারই সেরা চিকিৎসা। যদি সম্ভব না হয় তা হলে এম্বোলাইজ়েশন করা হয়। রেডিয়েশনের মাধ্যমেও চিকিৎসা করা যায়। তবে অস্ত্রোপচারের সিদ্ধান্ত নেওয়াই ভাল। আপনি বিশেষজ্ঞ নিওরোসার্জনের সঙ্গে পরামর্শ করুন। আপনার মেয়ের অবস্থা বুঝে উনি সঠিক চিকিৎসাপদ্ধতি নির্ণয় করতে পারবেন। অস্ত্রোপচার এবং এম্বোলাইজ়েশন দু'টোই কলকাতায় করা সম্ভব।

উপসর্গ শুনে মনে হচ্ছে, সম্ভবত আপনি মানসিক অবসাদে ভুগছেন, যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় মেজর ডিপ্রেসন বলা হয়।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অমিতাভ চন্দ (নিওরোসার্জন)
৯৮৩০০১৭১৩৮

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

নতুন জীবনের আশ্বাস

দরিদ্র, অবহেলিত শিশু ও নারীদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখাতে সাহায্য করছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

গ্রাম ও শহরের দরিদ্র মহিলা ও শিশুদের শিক্ষার আলোয় আলোকিত করে সুস্থ স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকার জন্য নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা 'উইমেনস ইন্টারলিঙ্ক ফাউন্ডেশন'। পথ চলা শুরু ১৯৯০ সালে। শিশুদের মূলস্রোতে ফিরিয়ে আনা থেকে শুরু করে নির্যাতিত মহিলাদের সাহায্যার্থে হাত বাড়িয়ে দেওয়া, এই সংস্থার কাজের পরিধি সুবিস্তৃত। কলকাতা ও পার্শ্ববর্তী অঞ্চলের পথেঘাটে ও বস্তিতে বসবাস করে প্রায় কয়েক হাজার



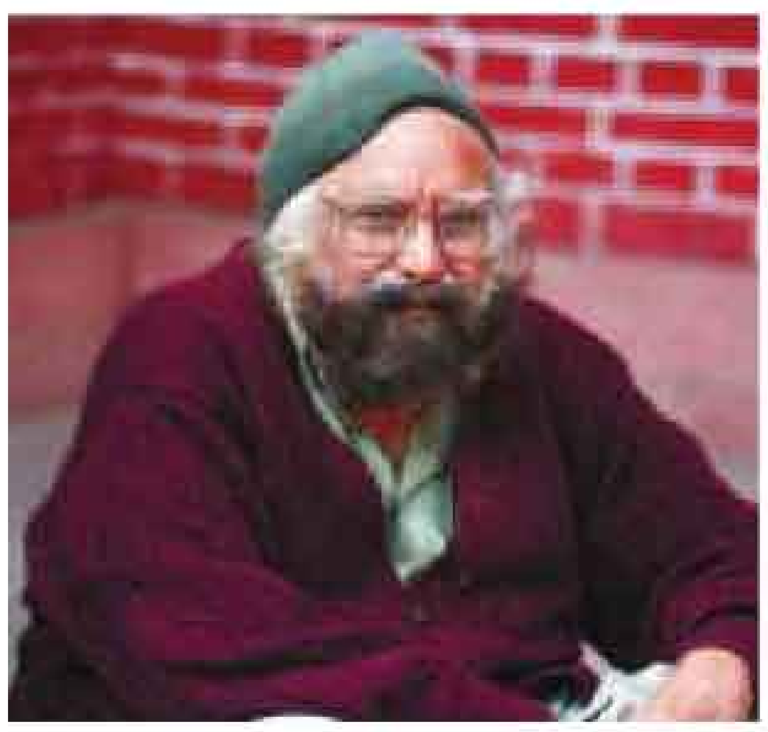
শিশু। এঁদের নেই সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার উপযুক্ত পরিবেশ। এইসব বস্তিবাসী ও পথশিশুদের দারিদ্রের বেড়াজাল থেকে মুক্ত করতে তাদের পড়াশোনা শেখানো হয়। পড়াশোনার পাশাপাশি আর্ট, ক্রাফ্ট, গান ক্লাসের ব্যবস্থা রয়েছে, যাতে বাচ্চাদের মধ্যে লুকিয়ে থাকা প্রতিভা বিকশিত হয়। শুধু এতেই এদের কাজ থেমে নেই, শিশু ও নারীদের স্বাস্থ্য, পুষ্টি, সুরক্ষা, পুনর্বাসন নিয়েও কাজ করে এই সংস্থা। নিয়মিত ডাক্তারদের দিয়ে হেলথ চেক আপও করানো হয়। সমাজে শিশু ও মহিলারা অনেকসময় শারীরিক ও যৌন নির্যাতন, নারীপাচারচক্রের শিকার হয়। এইসমস্ত শিশু ও মহিলাদের সমাজের মূলস্রোতে ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে তৈরি হয়েছে 'নিজলয়' ও 'চাইল্ড কেয়ার হোম'। এখানে মেয়েদের সেলাই, চুমকির কাজ, হ্যান্ডিক্রাফ্টের কাজ শেখানো হয় যাতে তারা ভবিষ্যতে স্বনির্ভর হতে পারেন। সমাজের এইসব অবহেলিত মহিলাদের আইনি সহায়তা দান ও মানবাধিকারের পক্ষে লড়াই চালিয়ে যাচ্ছে এই সংস্থা। এঁরা স্বপ্ন দেখেন ভবিষ্যতে মানুষের কল্যাণে অনেক কাজ করতে পারবেন, অনেক মানুষ সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন তাদের দিকে।

যোগাযোগ:
উইমেনস ইন্টারলিঙ্ক ফাউন্ডেশন
২ এ, বালিগঞ্জ প্লেস ইস্ট, কলকাতা- ৭০০০১৯, **ফোন:** ২৪৬০০৭৬৫/৫৫০৮
ই-মেল: wif@vsnl.com, **ওয়েবসাইট:** www.womensinterlinkfoundation.org

সানন্দা হেডলাইন

প্রয়াত খুশবন্ত সিংহ

শতবর্ষ অতিক্রম করতে পারলেন না বিশিষ্ট সাংবাদিক ও লেখক খুশবন্ত সিংহ। নিরানব্বই বছর বয়সেই থেমে যেতে হল তাঁকে। উর্দু কবিতা থেকে মৌলিক উপন্যাস, সাহিত্যের বিভিন্ন শাখায় সমানভাবে পারদর্শী ছিলেন তিনি। লিখেছেন 'ট্রেন টু পাকিস্তান', 'দিল্লি', 'আ হিস্ট্রি অফ দ্য শিখস', 'টুথ, লাভ অ্যান্ড আ লিটল ম্যালিস' (আত্মজীবনী)-এর মতো বহু কালজয়ী বই। তাঁর ছিল তুখোড় রসবোধও।





নিখোঁজ বিমান

মালয়েশিয়ান এয়ারলাইন্সের এমএইচ ৩৭০ নিখোঁজ হয়ে যাওয়ার পরে বেশ কিছুদিন কেটে গেলেও শেষ খবর পর্যন্ত খোঁজ মেলেনি বিমানটির। বিমানটির সলিলসমাধি থেকে নাশকতা—উড়িয়ে দেওয়া হয়নি কোনও তত্ত্বই। জল-স্থল-আকাশ সর্বত্র অনুসন্ধান চালাচ্ছে মোট ২৫টি দেশ। তল্লাশি চালানো হয়েছে উত্তরে কাস্পিয়ান সাগর থেকে দক্ষিণে ভারত মহাসাগর পর্যন্ত। সাহায্যের হাত বাড়িয়েছে ভারতও। বিমানটিতে থাকা দ্বিশতাধিক যাত্রীর মধ্যে একমাত্র ভারতীয় বংশোদ্ভূত ছিলেন মুক্তেশ মুখোপাধ্যায়।

সানন্দা নগরদর্পণে



নারীদিবস উপলক্ষে

আন্তর্জাতিক নারীদিবস উপলক্ষে কলকাতার একটি নামী গয়না প্রস্তুতকারী সংস্থার প্রয়াসে আয়োজিত হল 'রত্নগর্ভা'। সম্মান জানানো হল সেই মায়েদের যাঁদের সন্তানরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রথিতযশা। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায়, ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত, স্বাগতালক্ষ্মী দাশগুপ্ত-সহ আরও অনেক বিশিষ্ট ব্যক্তি। সম্মান জানানো হয় স্টেট ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়ার প্রথম মহিলা চেয়ারপার্সন অরুন্ধতী ভট্টাচার্যকে।

নতুন টাইলস শোরুম

বিশ্বের তৃতীয় বৃহত্তম টাইলস প্রস্তুতকারী সংস্থা সম্প্রতি কলকাতায় লঞ্চ করল তাদের প্রথম শোরুম। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন টলিউড অভিনেত্রী স্বস্তিকা মুখোপাধ্যায়। প্রায় ৯০০০ বর্গফুট জায়গা জুড়ে বিস্তৃত এই শোরুমটিতে রয়েছে নানারকমের টাইল। স্ক্র্যাচ বা তাপ কোনওটিই এগুলির ক্ষতি করতে পারে না। সলিউবল টাইলের দাম শুরু ৪৫ টাকা প্রতি বর্গফুট।





সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪

সম্প্রতি কলকাতার একটি নামী হোটেলে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল বিবাহিত মহিলাদের ফ্যাশন প্রতিযোগিতা—সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪। কয়েক সপ্তাহের গ্রুমিং সেশন শেষে ফিনালেতে সেরার শিরোপা জিতে নিলেন তনভি শাহ গুপ্ত। দ্বিতীয় ও তৃতীয় যথাক্রমে মৌমিতা চন্দ ও দেবদীপা গঙ্গোপাধ্যায়।

সানন্দা রিভিউ



সংগীত

সম্প্রতি বিড়লা অ্যাকাডেমির উন্মুক্ত লনে গান শোনালেন কৌশিকী চক্রবর্তী। গানে এবং উপস্থাপনায় দর্শক মন জয় করতে জানেন শিল্পী। খেয়াল, ভজন, গজ়ল এবং বাংলা গানে কৌশিকী তাঁর চিরাচরিত মেজাজ ও অনায়াস দক্ষতা অক্ষুণ্ণ রেখেছেন। ধ্রুপদী সংগীতের সঙ্গতে নতুন ধরনের মিউজ়িক স্কেপ বা সংগীত বাতাবরণ তৈরিই ছিল এই সন্ধ্যার বিশেষ আকর্ষণ। ধ্রুপদী শিকড় আঁকড়ে ধরে শাখা প্রশাখার বিস্তারে নিত্য নতুন এক্সপেরিমেন্ট সর্বদাই বিশেষ সাধুবাদযোগ্য।

বিবিধ ১

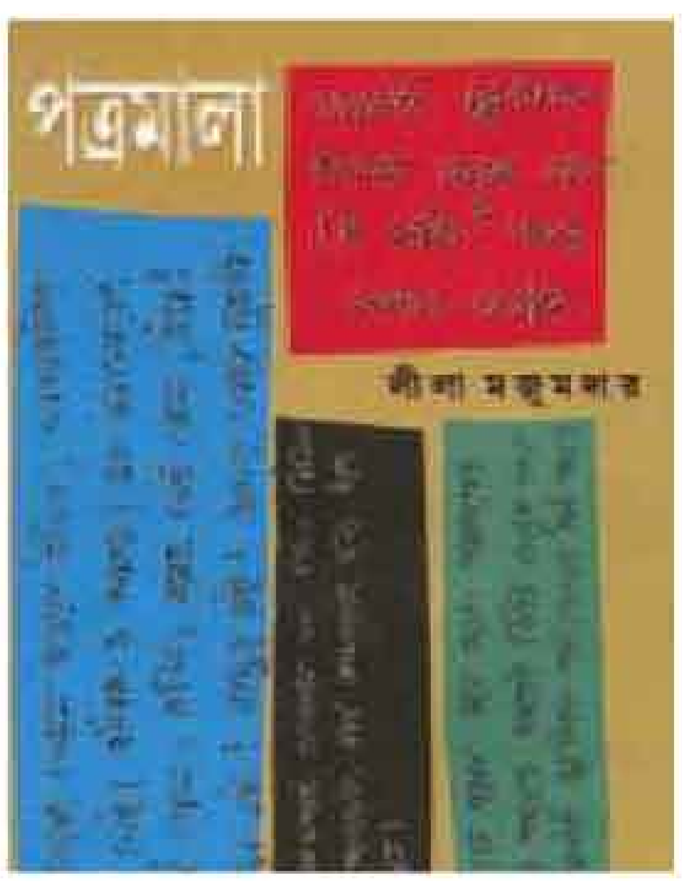
সম্প্রতি রবীন্দ্রসদনে আস্থায়ী আয়োজিত আনন্দসন্ধ্যায় ছিল আবৃত্তি, শ্রুতিনাটক ও গানের অনুষ্ঠান। প্রথমে আস্থায়ীর শিক্ষার্থীবৃন্দ তালবাদ্যসহ ছড়া এবং কবিতা আবৃত্তি করে শ্রোতাদের আনন্দ দেয়। এরপরে অমলেন্দু ভট্টাচার্য এবং সংঘমিত্রা বন্দ্যোপাধ্যায় শ্রুতিনাটক পরিবেশন করেন। সুদর্শনা ভট্টাচার্যর (ছবি) একক আবৃত্তির মূল ভাবনা ছিল জন দেশমাতৃকা ও ঈশ্বরী। তাঁর সাবলীল কণ্ঠনৈপুণ্য ও বাচনভঙ্গি বেশ ভালো। হৈমন্তী শুক্লা পরিবেশন করেন তাঁর বেশ কিছু জনপ্রিয় গান। অনুষ্ঠানটি প্রযোজনায় ছিলেন অনসূয়া ভট্টাচার্য।



বিবিধ ২

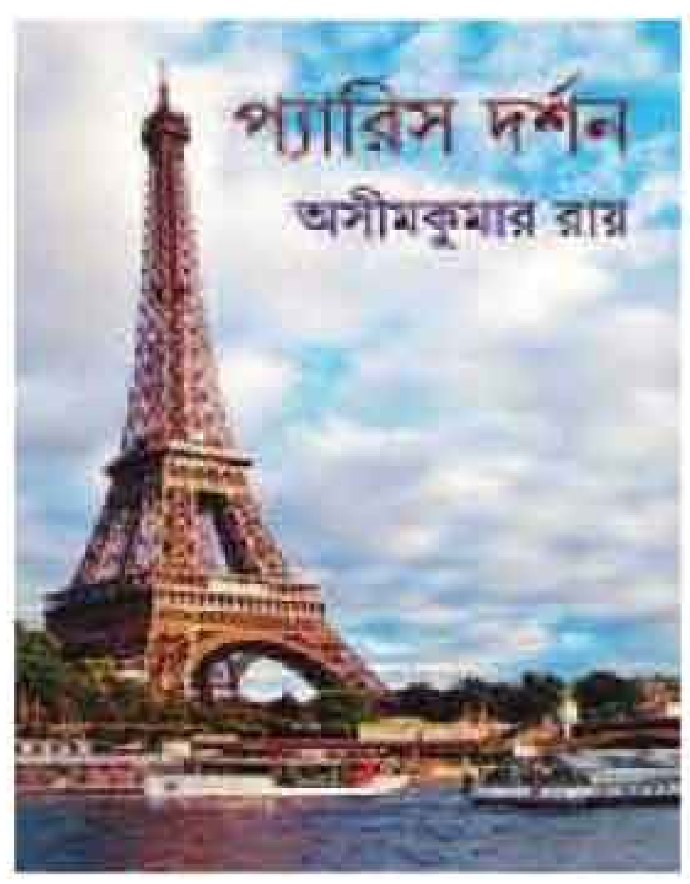
সম্প্রতি জীবনানন্দ সভাঘরে হয়ে গেল ছন্দক নিবেদিত আবৃত্তি ও শ্রুতিসন্ধ্যা 'সম্পর্ক'। তপন ঘোষাল, রমেন চট্টোপাধ্যায় ও কাকলি ঘোষালের আবৃত্তি শ্রুতিমধুর। জীবনের নানা টানাপোড়েন নিয়ে কবিতা শোনা যায় অরিন্দম, সুতপা ও শিখার কণ্ঠে। এছাড়া দু'টি শ্রুতিনাটক নাটক নিবেদিত হয়। অনুষ্ঠান পরিকল্পনা ছিল যথাযথ ও ছিমছাম।

সানন্দা রিভিউ বই



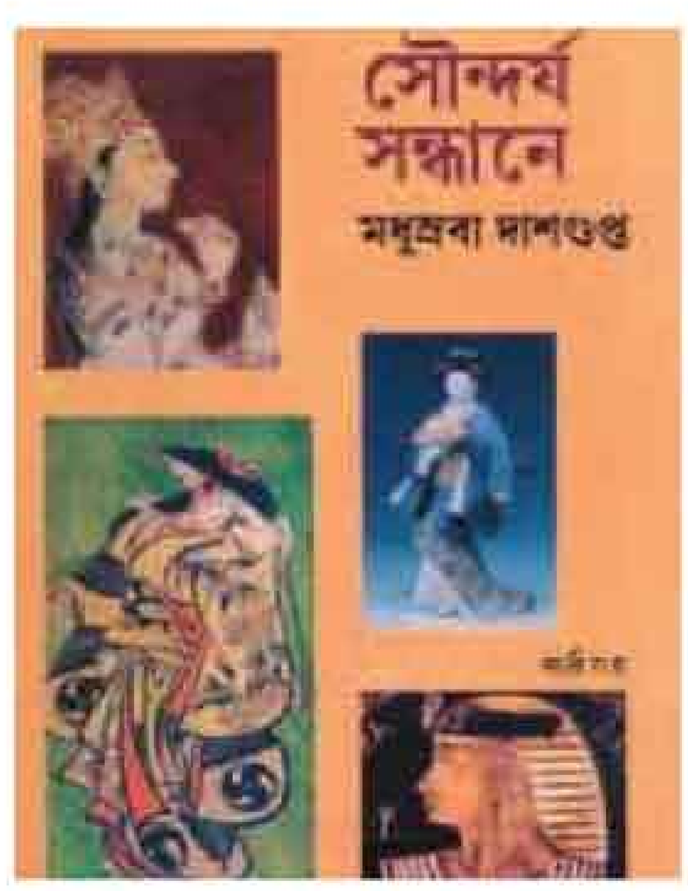
▲ পত্রমালা
লীলা মজুমদার
লালমাটি, কল-৬
১৫০ টাকা

লীলা মজুমদার বিভিন্ন সূত্রে যে-সব ব্যক্তিকে চিঠি লিখেছিলেন তার এক অনবদ্য সংকলন এই পত্রগুচ্ছ। অনবদ্য কারণ এতে রয়েছে লেখিকার 'মন্ত্রপূত গদ্যভাষা'। আরও একটি কারণে এগুলি পাঠযোগ্যতা পেয়েছে, সেটি হল ব্যক্তিগত হয়েও চিঠিগুলির মধ্যে আছে সার্বজনীন উপভোগ্যতা। কাজের কথায় ভর্তি চিঠিকে তিনি তাঁর লেখনীর অনুপম স্পর্শে অতি অনায়াসে সাহিত্যের পর্যায়েও তুলে এনেছেন। চিঠিগুলির প্রাপকদের মধ্যে আছেন বেশ কয়েকজন অনুজ সাহিত্যিক। তাঁদের যে ভাষায় তিনি উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা জুগিয়েছেন তাও সত্যিই তুলনাহীন।



◄ প্যারিস দর্শন
অসীমকুমার রায়
আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯, ৩০০ টাকা

সৌন্দর্যে, প্রাচুর্যে, ঐতিহ্যে অনন্য প্যারিস নগরী। আর ভ্রমণবিলাসীদের মধ্যে তাই প্যারিস নিয়ে আগ্রহও কিছু কম নেই। আর এই বইটি তাঁদের জন্য পুরোপুরি আদর্শ। লেখকের প্রাঞ্জল ভাষায় বর্ণিত হয়েছে প্যারিসের ইতিহাস, ভূগোল ও সংস্কৃতি। রয়েছে প্যারিসের প্রয়োজনীয় ঠিকানা ও ইন্টারনেট সাইট ও জরুরি কিছু তথ্য।



◄ সৌন্দর্য সন্ধানে
মধুস্রবা দাশগুপ্ত
কারিগর, কল-৪, ২৫০ টাকা

মানুষ বরাবরই সৌন্দর্যপিয়াসী। আর এই অমোঘ সৌন্দর্যপ্রেমকেই এ বইতে দু'মলাটের ভিতর বন্দি করেছেন লেখিকা। রূপচর্চার প্রাকৃতিক উপাদান, নিদান-নির্দেশ-নির্যাস-চিকিৎসা পদ্ধতি, অ্যারোমাথেরাপি থেকে শুরু করে রূপচর্চার বিভিন্ন প্রক্রিয়া—সবই ঠাঁই পেয়েছে বইটিতে। উপরি পাওনা বিভিন্ন দেশের, বিভিন্ন যুগের রূপচর্চার বর্ণনা।

গল্প

পাঁচটি ভিন্ন স্বাদের গল্প। লিখছেন :
সমরেশ মজুমদার
স্মরণজিৎ চক্রবর্তী
কৃষ্ণেন্দু মুখোপাধ্যায়
সায়ন্তনী পুততুণ্ড
পৌলোমী সেনগুপ্ত



ফ্যাশন ১ খাদি, ক্রেপ ও সিল্কের শাড়ির এক্সক্লুসিভ অ্যান্ড এলিগেন্ট কালেকশন।







ফ্যাশন ২ খ্যাতনামা ডিজ়াইনারা সেজে উঠলেন অন্য ডিজ়াইনারদের পোশাকে। বিশেষ ফ্যাশন ফিচার।

রান্নাবান্না ১ নতুন বছরে ঘরোয়া আতিথেয়তায় নানা ধরনের ভাজা থেকে শুরু করে মাছ, মাংসের আমিষ নিরামিষ রান্নার চেনা অচেনা সুস্বাদু রেসিপি।

রান্নাবান্না ২ আম দিয়ে ঘরোয়া থেকে কেতাবি— জিভে জল আনা ডেজ়ার্টের নানা ধরনের রেসিপি।

রূপ ১ ত্বকের জেল্লা বাড়াতে ফল দিয়ে রূপচর্চা। জেনে নিন বিভিন্ন ফলের গুণাগুণ ও রূপচর্চায় তার প্রয়োগ ও ভূমিকা।

রূপ ২ নববর্ষে সাবেকি সাজ নিয়ে বিশেষ ফোটোফিচার।

অন্দরমহল সেলেব্রিটির ক্রিয়েটিভ অন্দরসাজ নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

মুখোমুখি দিল্লির বিখ্যাত পাঁচতারা হোটেলের শেফের একান্ত সাক্ষাৎকার। সঙ্গে বিখ্যাত রেসিপি।

স্বাস্থ্য ১ দৈনন্দিন কাজের মাধ্যমে রোগব্যাধির সমাধান করতে অকুপেশনাল থেরাপি। আট থেকে আশি—সকলের জন্যই কার্যকর এই থেরাপি। অকুপেশনাল থেরাপি নিয়ে আলোচনা ও বিশেষজ্ঞের জরুরি পরামর্শ।

স্বাস্থ্য ২ জ়াম্বালা— গোয়ার যোগা, মিউজ়িক, লাইট-স্পিরিট ফেস্টিভাল নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

লাইফস্টাইল ক্যাফে কনসেপ্ট এখন খুবই জনপ্রিয়। দিল্লির বিখ্যাত ক্যাফের অন্দরমহলে কয়েক ঘণ্টা।

বেড়ানো ১ গরমের ছুটিতে দূরে কোথাও যাবেন? মনোরম স্বপ্ননগরী ভিয়েনায় কাটিয়ে আসুন কয়েকদিন।

বেড়ানো ২ আপনি কি অ্যাডভেঞ্চার পছন্দ করেন? তাহলে রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতার সাক্ষী হোন লাদাখের রিভার ট্রেকিং-এ।

SANANDA 30 MARCH 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 30.00



